

УТВЕРЖДЕНО
Директор государственного
бюджетного учреждения
«Центр туризма и экскурсий»
Краснодарского края
Мержоев К.С.
2022 года



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

I. Общие положения

1. Настоящая Инструкция является обязательной для участников туристского велосипедного 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 вело похода имеет право:
 - участвовать в велосипедном походе 2 категории сложности в соответствии с имеющимся туристским опытом;
 - прекратить участие в велосипедном походе по состоянию здоровья и иным причинам с письменного заявления родителей (законных представителей) или представителей муниципальных органов, направивших участника для участия в велосипедно походе, согласованного с Организатором.
2. Участник мероприятия обязан:
 - пройти соответствующую подготовку до начала мероприятия;
 - представить допуск врача к участию в велосипедном походе;
 - представить ответственному за организацию вело 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 обычай;
- 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 вело переходов, правила поведения при нахождении на водоемах, а также утвержденный 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 на стоянках и 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 велосипедном 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 группы 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 и техника безопасности на велосипедных маршрутах.

1. Велосипед должен находиться в исправном состоянии, поэтому нужно перед каждым выездом осматривать велосипед, в многодневном походе - ежедневно, а неисправности тут же устранять.

- **Тормоза** должны быть рабочими и хорошо отрегулированными.
- **Руль** должен быть прочно закреплён.

- **Колеса.** Покрышки должны быть без повреждений, камеры не должны спускать воздух, все спицы целы; естественно никаких восьмёрок на колесах быть не должно.

- **Переключатели** должны быть хорошо отрегулированы, переключения должны производиться плавно, без чрезмерных усилий.

- **Цепь** смазана.

- **Втулки, каретка** должны работать без биений и посторонних шумов, смазаны.

- **Седло** отрегулировано под конкретные анатомические особенности велосипедиста.

2. Для обеспечения безопасности при езде не только в вечернее время, но и при езде днем, необходимо оборудовать велосипед фонарём спереди (белого цвета) и фонарём сзади (красного цвета).

3. Необходимо обязательное ношение специального велошлема во время передвижения на велосипеде. Желательна яркая одежда, привлекающая внимание других участников дорожного движения, а также наличие на одежде или велорюкзаке светоотражающих полосок или знаков.

4. Необходима защита кожных покровов от прямых солнечных лучей и теплового удара.

5. В высокогорных районах на общее физическое состояние может повлиять горная болезнь. В связи с этим маршрут необходимо планировать так, чтобы облегчить возможность акклиматизации и постепенного возрастания нагрузок.

6. Большое число несчастных случаев приходится на преодоление рек. Поэтому организацию бродов и переправ следует осуществлять основательно и без спешки. Горные реки лучше переходить утром, когда в них меньше воды и она прозрачнее, причем в обуви. В сильный дождь в горах возможны обвалы, оползни, камнепады и повреждение дорожных сооружений, поэтому такую погоду лучше переждать.

7. Особое внимание необходимо уделить при движении по дорогам с асфальтовым покрытием. Если колеса из-за ослабления внимания велосипедиста

соскальзывают с края асфальтового покрытия на обочину, а он непроизвольно стремится тут же вернуться обратно, он может потерять равновесие и упасть. Соскочив на обочину, необходимо продолжать ехать по ней и, выбрав место, где уступ асфальта ниже, въехать на покрытие под как можно большим углом.

- **На асфalte** попадаются глубокие выбоины, причем подчас заметные лишь за несколько метров. Особенно опасны они для тех, кто едет в середине группы. Поэтому едущие впереди должны показывать следующим **на выбоины рукой**. Лужи на асфальте лучше объезжать: вода может маскировать глубокие выбоины.

- **На скользкой мокрой дороге** надо снизить скорость и также увеличить дистанцию, поскольку тормозной путь значительно возрастает. Кроме того, резкое торможение на такой дороге может привести к заносу и падению.

- **На лесных тропах и дорожках не следует быстро разгоняться**: их порой пересекают канавы, часто тропинки переходят в крутые спуски. На лесных узких горных дорожках и тропинках, где нельзя ехать, а приходится долго идти пешком, рекомендуется снять левую педаль (если предстоит вести велосипед справа от себя).

- **По горным тропам следует передвигаться пешком**, велосипед необходимо вести на стороне обрыва, а самому идти у скалы. Ведя велосипед по тропам, обходить камни следует на достаточном расстоянии, чтобы не задеть их переключателем или педалью.

8. Упавшие на ходу вещи могут создать аварийную ситуацию для едущих сзади. Необходимо даже после кратковременной остановки перед тем, как начать движение, проверить надежность упаковки и крепления груза на переднем и заднем багажниках.

9. Обращать внимание на движение в колоне. Нередки столкновения велотуристов, наезды друг на друга, так называемые «завалы». Наиболее частые причины этого – неожиданное для других маневрирование, резкое торможение, езда не в один ряд, а недисциплинированной группой, отвлечение внимания при езде с малым интервалом.

Правила дорожного движения для велосипедистов.

1. Движение по проезжей части на велосипедах разрешается только в один ряд как можно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.

2. Все участники велопоходов должны в полном объеме знать **Правила дорожного движения**.

Для обеспечения безопасности в велопоходах и во избежание аварий и несчастных случаев велотурист не должен:

- ездить, держась за руль одной рукой;
- перевозить пассажиров, кроме ребенка до 7 лет, на дополнительном сиденье;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м. по длине или по ширине, или груз, мешающий управлению;
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;

- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения. В этом случае нужно слезть с велосипеда и перейти дорогу по пешеходному переходу;
- двигаться по автомагистралям;
- двигаться по дороге в темное время суток без включенного переднего белого и заднего красного фонарей;
- запрещается буксировка велосипедов, а также велосипедами, кроме прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом;
- управлять велосипедом в состоянии опьянения, пользоваться телефоном во время движения.

3. При осуществлении поворота или остановки велосипедист, должен подавать определенные сигналы. Сигналу левого поворота соответствует вытянутая в сторону левая рука, сигналу правого поворота соответствует вытянуться в сторону правая рука, сигнал торможения подается поднятой вверх рукой.

Подача сигнала рукой должна производится заблаговременно до начала выполнения маневра.

V. Правила поведения на биваках

1. Обустройство бивака должно осуществляться по правилам велосипедного 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 приготовлении 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 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 перекличку – исключить возможность пребывания в опасной зоне людей;
- г) при тушении пожара следует стремиться в первую очередь обеспечить благоприятные условия для безопасной эвакуации людей.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- a) разводить костры в неприспособленных (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 вело 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.

(Остается у руководителя группы)

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ

Первая помощь при различных травмах оказывается в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 04.05.2012 г. 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 вдувает воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос пострадавшего;
- при вдувании 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;
- вдувание 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 дыханию 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 свернувшейся крови, но лучше это проделать 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, мош카ры, 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 разжёваные 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, полотёнце) 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 обожжённый 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, одеколона, 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.