

Департамент образования администрации муниципального  
образования город Краснодар  
МОУ ДОД «Городская детско-юношеская спортивная  
школа» города Краснодара

## Инструктивные материалы в помощь турорганизаторам

*Методически рекомендации для тренеров –  
преподавателей, учителей физической культуры,  
педагогов дополнительного образования*



Составители: Лукьянчук Н.Б  
Новицкий С.В

город Краснодар

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА МАРШРУТ**

1. Выбранный маршрут должен соответствовать уровню подготовки и возможностям участников.
2. Тщательно изучить направление движения, имеющуюся маркировку, характер рельефа, трудности, опасности, источники воды, возможности схода с маршрута в случае необходимости.
3. Разработать график и определить порядок движения группы, чтобы мобилизовать и дисциплинировать участников.
4. Не начинать трудного, продолжительного перехода и восхождения без предварительной подготовки и акклиматизации.
5. Перед выходом ознакомиться с прогнозом погоды на период движения по маршруту.
6. Не выходить на маршрут при явно неблагоприятных условиях: в туман при низкой температур или сильной влажности.
7. Тщательно проверить экипировку, снаряжение и продукты питания, состояние здоровья участников, не брать на маршрут больных, чувствующих недомогание, не вполне оправившихся после болезни.
8. Выходить в темное время только при хорошем знании маршрута при предстоящим долгим дневном переходе.
9. Всем участникам знать опасности и причины, ведущие к несчастью, уметь их своевременно обнаружить, не допускать самонадеянного подхода к опасностям, соблюдать правила безопасности.
10. Не предпринимать поход, восхождение или экспедицию без опытного, авторитетного руководителя, знающего маршрут, и без правильно заполненных и оформленных документов.
11. В незнакомой местности двигаться только по хорошо размеченному маршруту.
12. Выходить на маршрут рано утром, хорошо экипировавшись, имея достаточный запас продуктов и питьевой воды, и только после сообщения графика движения.

13. Принять необходимые меры к предохранению от ранений ног и т.п.

14. Начинать движение лишь в исправных, прочных, просушенных обуви, одежде и т.п.

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ПО МАРШРУТУ**

1. Передвижение должно быть не индивидуальным, а групповым, что позволит обеспечить взаимопомощь участников на маршруте.

2. Не допускать разделения группы и нарушений дисциплины. Всякая отлучка возможна только с разрешения руководителя.

3. Каждая группа независимо от ее размера должна иметь хорошо подготовленного руководителя, обладающего большим опытом и авторитетом.

4. Темп движения и остановки должны соответствовать уровню подготовленности и возможностям участников, условиям местности и погоды. Не допускать необоснованной высокой скорости.

5. Соблюдать правильный режим нагрузки, отдыха, питания, питьевой режим, принимать меры, обеспечивающие хорошую терморегуляцию организма.

6. Не допускать купания в горных реках, озерах, где есть опасность утонуть или простудиться.

7. Не сокращать путь за счет безопасности.

8. Избегать передвижения в ненастье, в туман, в темноте, поздно вечером. Основную часть дневного перехода совершать в утренние часы. Избегать подъем и спуск по склонам со свободно лежащими камнями.

9. Не идти в ночное время, кроме случаев спасательных работ и в связи с учебными целями.

10. Выбирать маршрут с учетом конкретных условий, всегда предпочитать безопасный путь.

11. Большая маневренность группы и отдельных ее участников не должна достигаться за счет облегчения

экипировки или уменьшения количества бивуачного снаряжения и продуктов.

12. Не терять и не забывать вещи, чтобы в тот или иной момент не остаться без необходимого инвентаря и экипировки.

13. При движении в горах не употреблять спиртные напитки.

14. Не преодолевать сложные участки без достаточной уверенности в прочности опор и собственных сил.

15. Соблюдать заявленный контрольный срок возвращения с маршрута. Это мобилизует участников, в случае аварии облегчает спасательные работы.

16. При аварии уметь оказать немедленную помощь пострадавшим.

17. Избегать отступление от намеченного маршрута и тактики передвижения. Внимательно следить за сигналами, предупреждающими об опасности, быстро и точно выполнять соответствующие команды.

18. При движении по неустойчиво лежащим камням, крутым склонам, скользкой поверхности внимательно и правильно ставить ноги, а при необходимости - страховаться.

19. При ухудшении состояния группы и ее экипировки своевременно отойти к ближайшему лагерю, населенному пункту по наиболее легкому и безопасному пути.

20. Умело и своевременно разбить надежный бивуак или двигаться по безопасной долине до ближайшего населенного пункта, или вернуться назад.

21. При сильном дожде, граде остановиться в укрытом месте и переждать непогоду. При движении в тумане во избежание потери ориентировки постоянно следить за маркировкой маршрута, сверять его по карте и компасу. При сильной солнечной радиации защищать глаза, открытые участки тела от ожогов.

22. При грозовой буре:

а) спуститься с хребта;

б) сложить железные предметы в 10м от людей;

- в) не стоять под одиноким деревом, маркировочным столбом, на берегу водоема;
- г) не останавливаться на опушке леса и на местности, через которую течет вода;
- д) не бегать, ходить не спеша;
- е) группа должна рассредоточиться;
- ж) не стоять вблизи мест, где есть металлические провода;
- з) по возможности расположиться на изолирующем материале;
- и) помнить, что не всякое попадание молнии смертельно и энергичное вмешательство группы может предотвратить несчастье.

23. При необходимости переправы через реку:

- а) прежде всего выбрать место и время переправы;
- б) правильно определить место страховки, расставить группу с учетом опыта участников, силы и роста.

24. При несчастье направить для помощи минимум двух самых подготовленных участников.

25. В аварийной ситуации сохранять высокий моральный дух, крепкие нервы, хладнокровие, уверенность, умение действовать правильно, быстро, без паники.

## **ПРИЧИНЫ, ВСЛЕДСТВИЕ КОТОРЫХ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ АВАРИЙНЫЕ СИТУАЦИИ**

1. Недостаточный опыт руководителя.
2. Ослабленный контроль за прохождением медицинского осмотра участников.
3. Недостаточный контроль за физической и технической подготовкой, психологическим состоянием участников.
4. Включение в состав группы туристов, не имеющих достаточного опыта, изменение состава группы после утверждения МКК.
5. Недостаточное изучение района похода и самого маршрута - климатические условия, сезонность, сложные участки, подъездные пути, отсутствие необходимого картографического материала.

6. Ослабленный контроль за подбором снаряжения и продуктов питания.
7. Грубые нарушения норм поведения руководителем группы.

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

1. Руководитель должен обеспечить правильную организацию занятий.
2. Должно быть создано хорошее взаимодействие между группами, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
3. Инструктор должен находиться в безопасном, удобном для наблюдения и руководства занятиями месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
4. Руководитель выбирает маршрут в соответствии с подготовкой и состоянием занимающихся, проверяет снаряжение и его количество.
5. На занятиях применять лишь предварительно опробованные веревки и другое снаряжение.
6. Отдыхающие занимающиеся и наблюдатели не должны стоять непосредственно под маршрутом во избежание ранения.
7. На занятиях должна быть хорошо укомплектованная аптечка.

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ БИВУАКА**

1. Места для бивуаков не должны находиться у основания желобов, сыпучих скал, вблизи разливающихся рек.
2. Организовать ночевку можно только после принятия всех мер защиты от пожара, ветра, дождя и т.д.
3. При опасности поражения молнией - закрыть вход в палатку, отнести в сторону металлический инвентарь, не

разбивать бивуак под одиноко стоящим деревом на хребте, гребне, вершине, вблизи водоемов.

4. Участники должны обладать знаниями, навыками и умением мобилизоваться для быстрой разбивки бивуака при сильном утомлении после тяжелого перехода или восхождении в плохую погоду.

5. Особенно позаботиться о противопожарной безопасности палаток, костровое располагается в 5-ти метрах от палатки.

6. Соблюдать осторожность, не приближаться к огню в нейлоновой одежде, при сушке обуви.

7. Во избежание отравлений употреблять лишь проверенные мясные продукты. Вздутые и вскрытые накануне консервные банки выбрасывать. Готовить пищу в соответствующей посуде и ни в коем случае не в медной или оцинкованной.

8. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топором.

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру состязаний.

2. Тщательно выбрать и рассчитать маршрут трассы.

3. Район соревнований в день их проведения должен быть закрыт для охоты и других видов работ.

4. В определенных местах (по специальной схеме) расставить посты спасательной и медицинской служб.

5. Контрольные посты снимать только после окончания соревнований.

6. Не проводить соревнования при очень плохой видимости и низкой температуре.

7. При ливневом дожде проявлять особое внимание во время преодоления оврагов, ущелий, рек, переправ, скальных участков.

8. Любые соревнования должны быть обеспечены медицинским обслуживанием и транспортом.

9. Не применять снаряжения самодельного и не опробованного на прочность.

10. Снаряжение, не соответствующее нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
11. Периодически контролировать качество используемого и находящегося на складе снаряжения.
12. Изъятые из употребления из-за низкой прочности веревки, карабины, страховочные системы не применять для целей, связанных с безопасностью.
13. Веревки и др. снаряжение, подвергающееся динамическим нагрузкам, изымать из употребления.
14. Многократно подвергавшиеся статическим нагрузкам веревки не применять при восхождениях.
15. Веревки нельзя бросать, ходить по ним, надо беречь их от ударов, воздействия высоких температур, растворителей, других химических веществ.
16. Во избежание вредного воздействия ультрафиолетовых лучей и влаги веревки из искусственных материалов хранить в темном, сухом, проветриваемом помещении.
17. При протягивании веревки через карабин не допускать повреждений волокон его защелкой.
18. При использовании грудной обвязки завязывать контрольный узел.
19. На основной веревке перед грудной обвязкой с помощью репшура вяжется схватывающий узел.

## **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ**

**ОЖОГИ.** Неосторожное, неграмотное действие у костра, опрокидывание посуды с горячей пищей, обваривание кипятком или паром.

Первая помощь при ожогах кипятком или горячей пищей - надо быстро освободить пострадавшего от мокрой одежды. Ожоги 1 и 2 степени смазать синтомициновой эмульсией, мазью Вишневского, пеной от ожогов и наложить стерильную повязку.

Выйдя в населенный пункт, надо обратиться к врачу.

**РАНЕНИЯ ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ.** Топоры, пилы, ножи переносить только в чехлах. Острые предметы не должны торчать из рюкзака.

Первая помощь. При небольшом порезе надо тампоном, смоченным в растворе перекиси водорода (гидроперит) удалить грязь из раны. Кожу вокруг раны обработать йодом или раствором бриллиантовой зелени (зеленкой), припудрить рану порошком стрептоцида и наложить повязку. Царапины, поверхностные порезы можно заклеить бактерицидным пластырем или клеем “БФ”.

При венозном или капиллярном кровотечении необходимо наложить на рану давящую повязку с помощью индивидуального пакета. Поврежденную конечность следует поднять вверх.

Артериальное кровотечение можно остановить прижиманием сосуда выше ранения на 10 см. Если этого недостаточно, применяют жгут. Жгут можно держать 1 час 30 мин., на холоде - 30 минут, под жгут кладут записку с указанием времени наложения.

**МОЗОЛИ, ПОТЕРТОСТИ.** Проверить обувь, носки, вес рюкзака, нательное белье, гигиенические навыки участников.

Первая помощь. Если потертости замечены сразу, достаточно ликвидировать причину, ее вызывающую и смазать это место кремом или клеем “БФ”. При сильном покраснении смазать это место йодом, зеленкой, заклеить бактерицидным пластырем и обложить кольцом из ваты. Если образовались водяные пузыри, ни в коем случае нельзя их протыкать. Надо постоянно смазывать их йодом и заклеивать бактерицидным пластырем.

**ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР.** Это несоблюдение режима движения - переходы в жаркое время дня. Иногда перегрев тела вызывает высокое атмосферное давление (перед грозой).

Профилактика:

1. Участники похода должны быть все в головных уборах.
2. Нельзя раздеваться и идти в купальниках или в шортах без маек.
3. Нужно иметь солнцезащитные очки.

Первая помощь. Пострадавшего переносят в тень, освобождают от стягивающей одежды, поясов, ремней, дают холодное питье, смачивают грудь и голову холодной водой (голова должна быть приподнята).

При носовом кровотечении - пострадавшего посадить, положить на затылок и переносицу холодный компресс. Если это не помогает, то в ноздри закладывают тампоны ваты, смоченные перекисью водорода.

#### УШИБЫ, ПЕРЕЛОМЫ, РАСТЯЖЕНИЯ, СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА.

Первая помощь при ушибах. К месту ушиба приложить холодный компресс, на вторые сутки применять тепло. В случае сильного ушиба головы, груди, живота необходимо обеспечить пострадавшему полный покой и транспортировать его в медицинское учреждение. При ушибе живота пострадавшему нельзя давать пить.

Первая помощь при растяжении и разрыве связок. Приложить холод, наложить тугую фиксирующую повязку (эластичный бинт). При сильном растяжении наложить шину.

Вывихи. Наложить шину, дать болеутоляющее (анальгин, амидопирин).

Переломы. Наложить шину для фиксации места перелома, дать обезболивающее средство, срочно транспортировать в медицинское учреждение.

Сотрясение мозга. Необходимо обеспечить полный покой, приподнять голову, положить холодный компресс, ограничить прием жидкости, дать обезболивающее и срочно доставить в больницу.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ, ПРОСТУДА. Туристы не должны выходить на маршрут с остаточными явлениями простудных заболеваний. Надо постоянно контролировать самочувствие свое и своей группы.

Первая помощь при переохлаждении. Необходимо доставить пострадавшего в теплое помещение (развести большой костер), растереть тело, дать сердечное средство (валидол, кордиамин).

Первая помощь при простуде. Организовать дневку или уменьшить физическую нагрузку, полностью или частично освободить заболевшего от груза. Дать горячее питье, полоскание горла раствором соды, обеспечить общее согревание тела, укутать горло теплым шарфом. Рекомендуется прием ампиокса и сульфадиметаксина.

**УКУСЫ КЛЕЩЕЙ И НАСЕКОМЫХ.** Необходимо в групповой аптечке иметь противоаллергические средства.

В мае - начале июня - период наибольшей активности клещей.

Надо помнить:

1. Необходимо взять перед походом справку об энцефалитной опасности в данном районе и об эпидемиологическом состоянии.
2. Обратить внимание на экипировку туристов (плотная рубашка или штормовка, заправленная в брюки, голова и шея защищаются капюшоном, брюки заправлены в носки и закрепляются резинками).
3. Клещи чаще всего находятся во влажных, затемненных местах с густым подлеском, высокой травой, в густых осинниках, на вырубках, в малинниках, в местах выпаса скота.
4. Утром и вечером клещи более активны. При сильном дожде и жаре они менее активны.
5. Необходимо на маршруте осматривать открытые части тела.

Первая помощь: необходимо укушенное место смазать маслом или кремом, через некоторое время можно снять клеща с тела, не раздавив его и не оставляя в ране голову (выкручивают клеща против часовой стрелки). Место укуса и руки тщательно продезинфицировать. Если пострадавший через день-два почувствует себя плохо, надо обеспечить ему полный покой и срочно доставить в медицинское учреждение.

Укусы насекомых. Нужно использовать отпугивающие средства ("Редудин", "Дэта"), применять отпугивающие растения (черемуха, бузина, горькая полынь, пижма).

Первая помощь: приложить холод, хорошо помогают толченые листья подорожника.

**УКУСЫ ЯДОВИТЫХ ЗМЕЙ.** Для предупреждения укусов змей изучают район, в котором будет проходить маршрут. Змеи встречаются - в сырых низинах, заболоченных участках. Днем змеи прячутся в пнях, под камнями, в заброшенных карьерах, а весной греются на солнце, особенно на камнях и скалах.

Первая помощь: наложить шину и срочно транспортировать в медицинское учреждение. Способ отсасывания яда из раны очень опасен, это может делать тот человек, у которого во рту нет ссадин, ранок, поврежденных зубов. Во время транспортировки прикладывают к ране холод и дают большое количество жидкости. Пострадавшему необходимо дать мочегонное средство и витамины для уплотнения стенок сосудов.

**Первая помощь УТОПАЮЩЕМУ.**

После того, как утопающего достали из воды, надо разжать ему рот, освободить дыхательные пути от песка и ила. Потом кладут животом на колено и путем надавливания на спину удаляют воду из легких. Затем освобождают грудь от стесняющей одежды и приступают к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

### **ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО.**

Используются различные предметы и приспособления, подручные средства:

1. Организация носилок из жердей и палатки или штурмовок.
2. На руках “крестом”.
3. На поперечных палках.
4. На веревках.
5. Волокуши.

### **ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ**

Бивуачное снаряжение (групповое), к нему относится посуда для приготовления пищи, костровые и кухонные

принадлежности, предметы для организации ночлега и быта группы, а также для движения группы по маршруту.

### КОСТРОВЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.

Тросик для подвески туристических ведер между деревьями, складные таганки, треноги, разборные очаги. К костровым принадлежностям также относятся крючья, цепочки для подвески посуды и регулирования ее высоты над огнем, нужны также рукавицы, чтобы дежурные могли работать у костра, разливная ложка, полиэтиленовый тент.

При выборе костровых принадлежностей необходимо учитывать условия на маршруте и возможности группы.

Посуда. Нельзя использовать для приготовления пищи медную, оцинкованную посуду; эмалированная посуда тяжелая при переноске, на большом огне эмаль отскакивает - это может привести к тяжелым травмам. Наиболее удобны для приготовления пищи туристические каны - комплект из 2-3 ведер.

Кухонные принадлежности. Это “обеденная клеенка”, разливная ложка, легкая и прочная разделочная доска, моющие средства, ножи в чехлах, консервный нож, спички в не промокающей упаковке, сухое горючее для растопки.

### БИВУАЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

Палатка может быть любой конструкции, требования к палатке: небольшая масса, удобства переноски в рюкзаке, быстро устанавливается и разбирается. К палатке надо иметь две сборные стойки, 10 колышков, чехол, оттяжки должны быть достаточно длинными.

Тенты. Пленка должна быть достаточно большой и прикрывать не только палатку, но и рюкзаки, стоящие рядом с ней, еще иметь запас для загиба, чтобы не подтекала вода. Для того, чтобы палатка проветривалась, пленку следует не просто набрасывать на крышу, а натягивать на некотором расстоянии над крышей.

Топоры должны быть хорошо заточенными, правильно насажены на топорище, надежно закреплены и иметь чехлы.

Топор надо погрузить на некоторое время в воду или закрепить при помощи скоб.

### УХОД ЗА СНАРЯЖЕНИЕМ.

Все снаряжение, включая ведра, палатки должно быть зачехлено и удобно уложено в рюкзаке. Не переносить посуду для приготовления пищи в руках, соблюдать технику безопасности при рубке дров, приготовлении пищи, при переноске снаряжения.

### ОРГАНИЗАЦИЯ БИВУАКА.

Обретение практических навыков в организации бивуака в различных рельефных и погодных условиях достигается только в походах. Каждый участник должен уметь: выбирать место для лагеря, устанавливать палатку, разжигать костер, готовить пищу, сушить одежду и обувь, заготавливать дрова, принимать меры предосторожности и безопасности при выполнении бивуачных работ. Бивуачные работы выполняются всей группой. Руководитель должен распределить обязанности и координировать действия группы.

Место бивуака в лесу выбирается обычно у небольшой полянки или у просеки в глубине леса - такое расположение защищает от ветра. Желательно, чтобы вблизи была вода.

Установка палатки. Место установки палатки выравнивается. Ставить палатку сразу нельзя, под дно необходимо постелить пленку. Натянуть дно палатки, поднять на стойках, закрепить растяжки, а затем натянуть стенки палатки. Кольшки загоняют под 45 градусов в почву.

Костры. Формы костров: “колодец” используют для приготовления пищи; “шалаш” для обогривания, сушки одежды и обуви; “нодья” для обогрева в зимних условиях или в дождь для поддержания огня. Покидая место стоянки необходимо обязательно затушить костер, даже если остались только тлеющие головешки.

### ВНЕШНИЙ ВИД БИВУАКА.

Перед выходом необходимо проработать схематически бивуак, чтобы на местности не было затруднений. Турист не должен оставлять после себя ни одного срубленного живого дерева, ни одной поломанной ветки и без нужды помятой поляны. Дрова должны быть уложены в поленницу, кухонные и костровые принадлежности должны быть в удобном месте, продукты сложены и накрыты полиэтиленом, рюкзаки и снаряжение также аккуратно сложены и накрыты пленкой. Ведра для приготовления пищи и посуда должны быть чистыми и накрыты. Перед уходом консервные банки должны быть обожжены, сплющены, костер затушен.

Меры безопасности при бивуачных работах каждый должен усвоить и выполнять со всей тщательностью, поскольку большинство травм и несчастных случаев происходит именно в это время.

Перед заготовкой дров необходимо проверить насадку топора. Дрова выбирают не толще 20-25 см, в стороне от лагеря. Предполагаемое падение дерева определяется его естественным наклоном, дерево валят при помощи шестов. Надо следить, чтобы в направлении падения дерева не было людей. Колоть дрова необходимо в стороне от лагеря.

Снимать и переносить ведра с горячей пищей надо в рукавицах. Брать воду там, где нет сливных труб, пастбищ, населенных пунктов. Воду родников, скважин надо перекипятить. За водой ходят всегда вдвоем.

Палатки ставят по кругу, от костра до палатки должно быть не менее 10 метров.

### СНАРЯЖЕНИЕ ЛИЧНОЕ.

1. Рюкзак.
2. Коврик.
3. Спальный мешок.
4. Обувь основная (туристические ботинки).
5. Обувь запасная.
6. Штормовка.
7. Накидка от дождя.
8. Свитер шерстяной.

9. Тренировочный костюм.
10. Брюки.
11. Шорты.
12. Нижнее белье (2 комплекта).
13. Носки простые - 2-3 пары.
14. Носки шерстяные.
15. Туалетные принадлежности.
16. Головной убор - теплый.
17. Головной убор - легкий.
18. Кружка, ложка, миска, нож.
19. Мешочки для упаковки - 10 шт.

### СНАРЯЖЕНИЕ ГРУППОВОЕ

1. Палатки для участников похода (с тентами, колышками, стойками).
2. Посуда для приготовления пищи.
3. Топор в чехле - 2 шт.
4. Костровое приспособление.
5. Хозяйственный набор (рукавицы костровые, нож консервный, нож в чехле, разделочная доска, моющие средства).
6. Аптечка.
7. Компас, карты, ручка, карандаши, блокнот.
8. Фонари с комплектом батареек.
9. Фотоаппарат, пленка.
10. Тент для кухни.
11. Свечи.
12. Полиэтиленовая пленка.
13. Шпагат 20 м.

### ПИТАНИЕ

Примерный суточный рацион питания, рекомендуемый при составлении суточного рациона туриста.

1. Хлеб, сухари -500г
2. Печенье, пряники - 200г
3. Крупы, макароны - 100-200г
4. Суп-концентрат - 50г
5. Масло сливочное, топленое, растительное - 50-60г

6. Мясо тушеное - 150г
7. Паштет - 50г
8. Сахар - 80г
9. Конфеты, шоколад - 70-100г
10. Рыбопродукты - 50г
11. Овощи свежие - 100г
12. Молоко сухое - 100г
13. Молоко сгущенное - 50г
14. Сыры - 20-40г
15. Фрукты - 100г
16. Сухофрукты - 30г
17. Специи - 30-40г
18. Глюкоза, витамины - 3г
19. Соль - 10-12г
20. Чай - 4г
21. Кофе - 3г

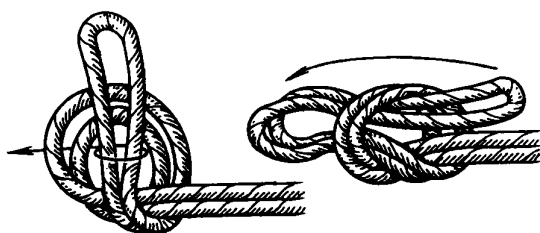
#### ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ГРУППОВОЙ АПТЕЧКИ

1. Бинты стерильные - 4-5 шт.
2. Бинт эластичный - 1-2 шт.
3. Вата - 200г
4. Лейкопластырь - 1 шт.
5. Лейкопластырь бактерицидный - 20 шт.
6. Термометр - 1 шт.
7. Марганцовка - 10г
8. Йод в ампулах - 9 шт.
9. Нашатырный спирт - 5г
10. Перекись водорода - 30г
11. Настойка валерианы - 20г
12. Эмульсия синтомициновая
13. Клей "БФ"
14. Детский крем
15. Сода пищевая - 20г
16. Анальгин - 20 табл.
17. Но-шпа - 20 табл.
18. Валидол - 10 табл.
19. Левомецетин, имодиум - 20 табл.

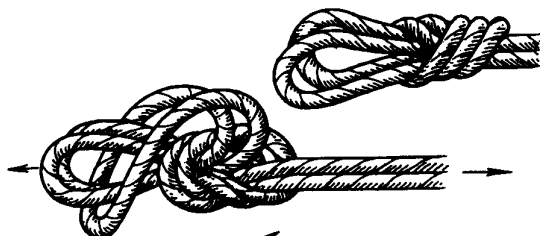
- 20. Пена от ожогов.
- 21. Жгут.
- 22. Аспирин - 10 табл.

У каждого участника должна быть своя личная аптечка.  
 Перед выездом проводится инструктаж по технике безопасности и травматизму.

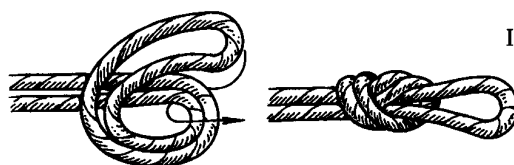
### УЗЛЫ ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ



двойной проводник



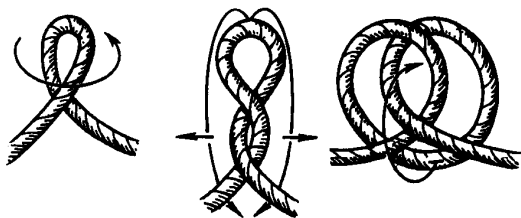
I- проводник



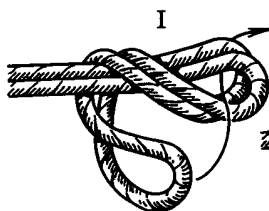
II - проводник «одним концом»



Брамшкотовый

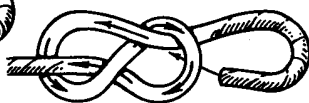


серединный проводник



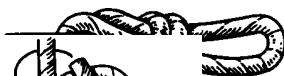
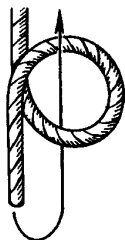
I

II

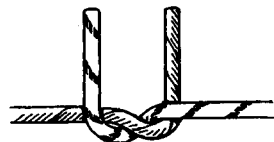
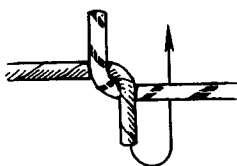


I- восьмерка

II – восьмерка  
«одним концом»



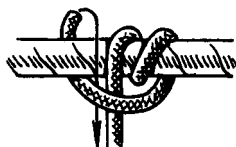
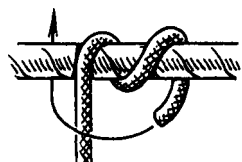
Булинь



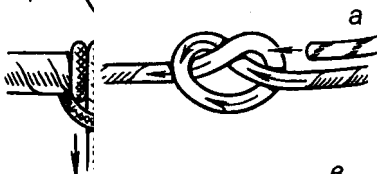
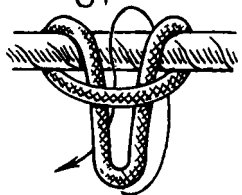
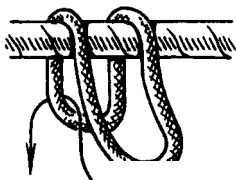
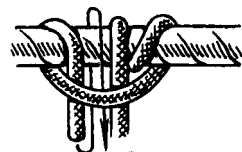
прямой



академический

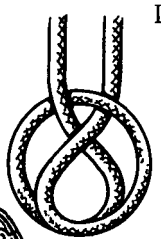
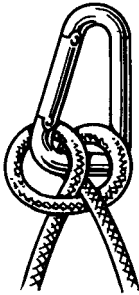
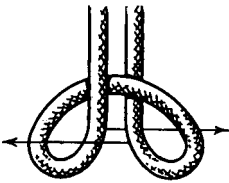


Схватывающий



д

Встречный



Стремя

