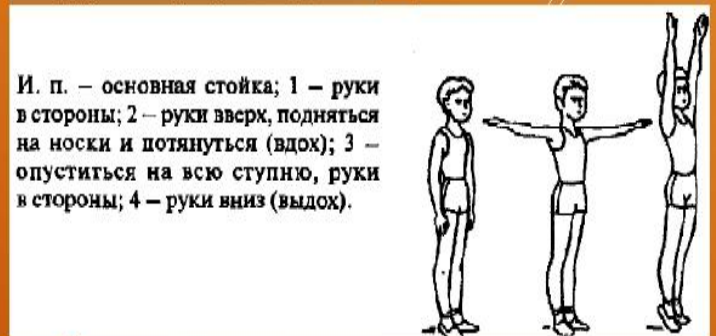
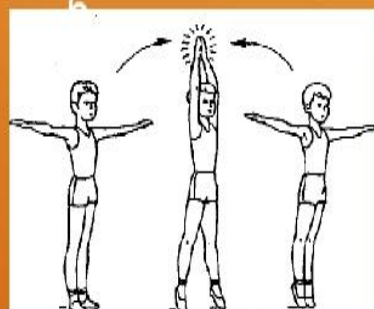
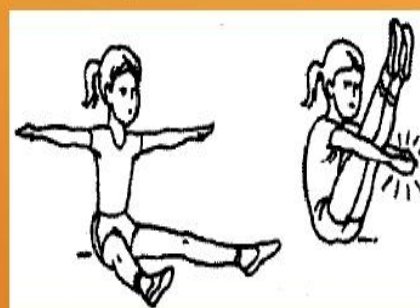


1	Педагог дополнительного образования	Крупницкая Ольга Ивановна
2	Название объединения	Юные туристы
3	Дата проведения занятия, № группы	06.04.2020, гр. № 1
4	Тема занятия	Техника и тактика пешеходного туризма. Техника безопасности. Ориентирование. ОФП

ОФП – выполнять ежедневно утром зарядку, вечером комплекс ОРУ, разученных на занятиях. Упражнение Повторять 8-10 раз.



Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме

Снимите кольца и украшения



ФСП www.c-f.ru КС ДДС www.ddc-msk.ru

Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме

Все ли правильно у напарника?

Проверьте друг друга, убедитесь, что всё сделано правильно.



ФСП www.c-f.ru КС ДДС www.ddc-msk.ru

Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме

Узел или карабин?

Пристегивайся карабином только для верхней страховки, для нижней используй узел «восьмерку»!



ФСП www.c-f.ru КС ДДС www.ddc-msk.ru

Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме

Не стойте там, где на Вас могут упасть!



ФСП www.c-f.ru КС ДДС www.ddc-msk.ru

Спортивные занятия на скалодроме проходят только в специальной скальной обуви



ФСП www.c-f.ru КС ДДС www.ddc-msk.ru

Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме

Жизнь напарника зависит от Вас!



ФСП www.c-f.ru КС ДДС www.ddc-msk.ru

Правила безопасности в походе, на экскурсии

Правила безопасности в походе



- Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и переносить внутри рюкзака.
- При обнаружении подозрительных предметов немедленно сообщить об этом руководителю. Самим найденные вещи не трогать.

Безопасность при проведении прогулок, турпоходов, экскурсий, экспедиций



2. Требования безопасности перед проведением прогулки, турпохода, экскурсии, экспедиции:
 - 2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
 - 2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде.
 - 2.3. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.
3. Требования безопасности во время проведением прогулки, турпохода, экскурсии, экспедиции:
 - 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
 - 3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать:
 - для учащихся 1-2 классов – 1 дня,
 - для учащихся 2-4 классов – 3 дней,
 - для учащихся 5-6 классов – 18 дней,
 - для учащихся 7-9 классов – 24 дней,
 - для учащихся 10-11 классов – 30 дней.





ПАМЯТКА ТУРИСТУ



1. Соблюдайте правила личной безопасности: технику и тактику туриста. Перед выходом на маршрут изучите способы автономного выживания, приемы страховки и самостраховки. Особое внимание уделите физической подготовке (обязательно пройдите медицинский осмотр перед походом).



2. В походе выполняйте все указания инструктора. Его единоначалие неоспоримо.

3. Будьте предельно дисциплинированы на маршруте.



4. Проследите, чтобы вашу группу зарегистрировали в Алтайском поисково-спасательном отряде МЧС РФ Республики Алтай (г. Горно-Алтайск, ул. Алтайская 26 кв. 2, тел/факс. (388-22) 2-29-14).



5. Застрахуйте себя от несчастных случаев с учетом транспортной доставки, от укусов клещей.



6. Туристическая фирма должна предоставить вам полную информацию о данном маршруте.

7. Групповое и ваше снаряжение должно соответствовать условиям прохождения маршрута. Обязательно проверяйте сертификат на приобретаемое снаряжение.

8. Подбор участников группы должен проводиться с учетом психологической совместимости.



9. В зависимости от выбранного вами пешеходного туристического маршрута ваша туристическая фирма должна предоставить руководителем с соответствующей подготовкой.



10. Сбор ягод и грибов требует определенных знаний и навыков. Усвойте правило - перед тем, как что-нибудь съесть подумай!



11. Изучите правила оказания первой доврачебной медицинской помощи.

СЧАСТЛИВОГО ПУТИ

Практические рекомендации по обеспечению безопасности при прохождении пешеходного туристического маршрута («Памятку туристу») разработаны Сарычевой Ю.В студенткой 5 курса кафедры безопасности жизнедеятельности, анатомии и физиологии, БХФ ГАГУ.

Ориентирование

Способы ориентирования



Дерево

У дерева, растущего на открытой местности с одной стороны крона более густая и пышная. Чаще это бывает с южной стороны.



Пень и грибы

Грибы предпочитают расти с северной стороны пня, дерева, кустарника.



Камень

Лишайники и мхи чаще всего растут с северной стороны камней.



Церковь (купол с крестом)

Верхний конец наклонной перекладины православного креста направлен на север.

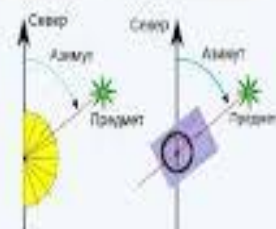
По солнцу

- В 7 часов утра солнце примерно находится на востоке.
- В 12 часов солнце на юге.
- В 19 часов солнце на западе.
- Летом - ночью северная сторона самая светлая, а южная - более темная.



Ориентирование по компасу

При помощи компаса наиболее удобно и быстро можно определить север, восток, юг, запад. Для этого нужно компасу придать горизонтальное положение, освободить от зажима стрелку, дать ей успокоиться. Тогда темный кончик ее будет направлен на север.



Ориентирование по компасу

Компас – прибор для определения сторон горизонта.

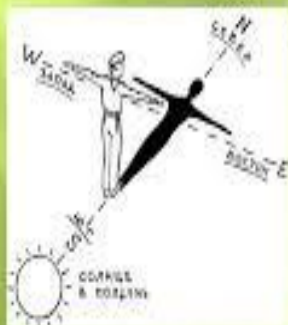
Как им пользоваться?

1. Положить компас на ровную поверхность.
2. Оттянуть предохранитель и подождать, пока стрелка остановится.
3. Повернуть компас так, чтобы синий кончик стрелки совпал с буквой С, а красный – с буквой Ю.



ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО СОЛНЦУ

Места восхода и захода Солнца по временам года различны: зимой Солнце восходит на юго-востоке, а заходит на юго-западе; летом Солнце восходит на северо-востоке, а заходит на северо-западе; весной и осенью Солнце восходит на востоке, а заходит на западе. В полдень Солнце всегда находится в направлении юга.



Направление на север в северном полушарии определяют, став в полдень, в 13 часов, спиной к солнцу. Тень, отброшенная телом, словно стрелка, укажет на север. При этом запад будет по левую руку, а восток по правую. В южном полушарии все наоборот: тень ляжет на юг, а запад и восток окажутся соответственно справа и слева.

Первое условие безопасного пребывания человека в природных условиях – это умение ориентироваться на местности. Самым простым и надёжным прибором для определения сторон горизонта является компас. Наиболее распространённый вид компаса – компас системы Андрианова.

Для определения сторон горизонта необходимо положить компас горизонтально и повернуть его так, чтобы северный кончик стрелки компаса совпал с нулевым делением шкалы. При таком положении стрелка компаса показывает направление север – юг.

