

## **Безопасность в условиях летнего лагеря** (Материалы Государственного комитета РФ по молодёжной политике)

Безопасность в условиях загородного лагеря — многомерное явление. Она складывается из системных мер. К ней относятся:

- подготовка личного состава лагеря в вопросах доврачебной само- и взаимопомощи;
- подготовка в вопросах действия в ситуациях криминогенного характера,
- подготовка личного состава лагеря к действиям в ситуации техногенной аварии и природной катастрофы;
- подготовка личного состава лагеря к действиям в экстремальных ситуациях;
- подготовка к разрешению конфликтных, стрессовых и панических ситуаций;
- подготовка состава лагеря к проведению мероприятий повышенного риска походы, игры в помещении и на открытом воздухе с использованием технических и подручных средств, массовые мероприятия, купания, прогулки и автоэкскурсии и т.д.

Надо помнить, что в некоторых ситуациях помощь окажет только врач. Но во многих — можно оказать доврачебную помощь. Это надо уметь делать.

### **Дыхательная недостаточность**

*Причины:* резкие болевые ощущения (травмы), нарушения проходимости дыхательных путей, нарушение работы дыхательных мышц и т.д.

*Признаки:* одышка, тахикардия, возбуждение, затем заторможенность, потеря сознания, багровый оттенок кожных покровов, участие вспомогательной мускулатуры в дыхании, движение крыльев носа. Восстановление дыхательной функции — искусственная вентиляция лёгких, обеспечение проходимости дыхательных путей.

Голову больного максимально запрокидывают, приподнимая подбородок, выводят вперёд нижнюю челюсть, фиксируют запавший язык. Удаляют инородные тела из ротовой полости, вставляют воздуховод. Искусственное дыхание “рот в рот” (нос зажимают при вдохе) или “изо рта в нос” проводят с частотой 14–20 в минуту.

### **Восстановление кровообращения**

Непрямой массаж сердца: руки одна на другую ладонями вниз. Основание нижней ладони на нижней трети грудины. Прямыми руками делают толчкообразные надавливания, смещая грудину на 5–6 см книзу с частотой 60 раз в минуту. Если реаниматор один: 12–15 толчков — 2 вдоха и т.д., если двое, — 5–6 толчков — 1 вдох и т.д.

Показатели эффективности реанимации: синхронная с массажными очками пульсация сонных артерий, постепенное сужение зрачков, порозовение кожных покровов, иногда восстановление самостоятельного дыхания.

### **Медикаментозное лечение**

Обморок — дать понюхать нашатырного спирта, в/м инъекция кордиамина или кофеина — 1–2 мл;

Коллапс — внутримышечная инъекция мезатона 0,5–1 мл, преднизолон в/в или в/м 60 — 120 мг (2–4 ампулы);

Травматический шок — анестезия мест переломов 0,25% новокаином (всего не более 200 мл) + преднизолон 90–120 мг + анальгин — 2–4 мл 50% р-ра в/м или в/в + мезатон 0,5 мл в/м.

*Транспортировка.* При сосудистой недостаточности положение тела с приподнятым ножным концом, а при сердечной — с опущенным ножным концом.

## Повреждения опорно-двигательного аппарата

В походе, в экскурсии, в играх нередко встречаются ушибы, повреждения связочного аппарата, растяжения, разрывы мышц сухожилий, переломы костей, вывихи в суставах.

1. Ушибы мягких тканей — повреждения тканей или органов под действием кратковременного внешнего усилия (удар), часто не сопровождающееся повреждением кожных покровов.

*Клиника:* характеризуется болью в момент травмы, кровоподтёком, быстро увеличивающейся припухлостью, покраснением тканей.

При поверхностных ушибах кровоподтёки появляются в первые минуты или часы, при ушибах мышц, надкостницы — позднее, иногда вдали от места ушиба (под действием силы тяжести). При ушибах голени, предплечья часто возникают обширные гематомы (кровоизлияния), что может привести к сдавливанию крупных сосудов и нервов.

Ушиб надкостницы — в местах, где мало выражен мышечный слой или подкожная клетчатка: голень, грудина, тыл стопы и кисти. Для ушиба надкостницы характерна ограниченная припухлость и резкая боль даже при скользящем прикосновении.

Ушиб суставов может привести к кровотечению внутри сустава, которое развивается в течение 1 — 1,5 часов после травмы. Контуры сустава сглажены, припухлые, резкая болезненность при движении.

*Первая помощь:* холод (снег, лёд — в течение 2-3 часов на смазанную кремом поверхность), давящая повязка. К концу первых суток — тепловые процедуры.

2. Повреждения связочного аппарата возникают при чрезмерных, по амплитуде, движениях. Чаще травмируются связки коленного и голеностопного суставов. При полном или частичном разрыве связки появляется выраженная болезненность, быстрое кровоизлияние в мягкие ткани, отёк и нарушение функции сустава.

*Первая помощь:* как при ушибе + иммобилизация.

3. Растяжение мышц характеризуется появлением болезненных ощущений через 1,5–2 часа после травмы, при глубокой пальпации определяется зона повышенной чувствительности.

*Первая помощь:* тепловые процедуры, растирания.

4. Надрывы, разрывы мышц и сухожилий возникают в момент резкого некоординированного сокращения. В момент травмы возникают резкая боль и характерный звук. Наблюдается кровоизлияние с образованием гематомы, движения в суставе затруднены или невозможны. При пальпации — повышенная плотность тканей.

*Первая помощь:* давящая повязка, холод. Иммобилизация сустава для максимального сближения точек прикрепления мышцы.

5. Вывих — ненормальное стойкое смещение костей в суставах, сопровождающееся, как правило, разрывом сустава, капсулы, связки, повреждением мягких тканей. В момент вывиха возникает сильная боль, конечность принимает естественное положение, изменяется форма сустава, отсутствуют привычные движения в суставе.

*Первая помощь:* иммобилизация. При сильных болях — анестезия сустава 2%-ным раствором новокаина (15 — 20 мл).

В условиях лагеря случаются солнечные ожоги.

## Тепловой и солнечный удары

Способствующие факторы: длительные и напряжённые физические нагрузки, выполняемые при высокой температуре и высокой влажности воздуха, в одежде, препятствующей теплоотдаче, неправильный питьевой режим.

*Развитие:* увеличение потоотделения, жажда, сухость во рту, увеличение частоты пульса, дыхания, повышение температуры тела, одышка, головная боль, головокружение, помрачение сознания, галлюцинации, рвота, судороги.

*Помощь:* перенести в тень, снять часть одежды, холод на голову и область сердца, пить

охлаждённую воду дробными порциями.

Солнечный удар — прямое действие солнечных лучей на голову человека, приводящее к расширению сосудов мозга, отёку мозга, повышению внутричерепного давления, повышению температуры тела.

*Признаки:* резкое покраснение лица, головная боль, головокружение, может быть потеря сознания.

*Профилактика:* светлый головной убор.

*Лечение:* охлаждение головы холодными компрессами — при тепловом ударе.

## **Укусы змей, насекомых, отравления растениями**

Укусы змей сопровождаются местной и общей реакцией организма.

*Местные реакции:* жгучая боль, краснота, кровоподтёк, красные полосы по ходу лимфатических сосудов, отёк.

*Общие реакции:* головная боль, тошнота, рвота, мышечная слабость, сонливость, затемнение сознания, судороги, кровоизлияния, гематурия (кровь в моче).

*Лечение:* В течение первых 2 минут значительно выше укуса наложить жгут, закрутку, рассечь кожу в месте укуса (до крови) и поставить банку для отсоса крови (можно использовать стаканчик).

Если в зоне укуса развился отёк или была введена противозмеиная сыворотка — отсасывание, наложение жгута не проводятся.

Ранку промывают 1%-ным раствором КМпО, обкалывают 3–4 мл 0,5% новокаина и 0,3–0,5 мл 0,1% раствора адреналина.

Самое эффективное средство: противозмеиная поливалентная сыворотка — антигюрзин (ампулы по 2 мл).

Помощь вводят 0,5 мл поливалентной сыворотки сразу, через 30 минут — 1/2 оставшейся дозы, через 30 минут — остаток.

Укусы гадюк — генерин 5–10 тыс п/к.

Укусы кобры — прозерин, витамин В.

Анальгетики, питьё, покой. Алкоголь противопоказан.

*Транспортировка:* лежа на носилках.

Пчёлы, осы. При множественных укусах — тошнота, рвота, головная боль, повышение температуры. Местная реакция: отёк, боли, краснота.

*Лечение:* на кожу — гидрокортизоновая мазь, внутрь или в/м — димедрол или супрастин, анальгин, в тяжелых случаях 30–90 мг преднизолона.

Заболевания верхних дыхательных путей

*Профилактика:*

— витамины (+С),

— противовирусные препараты (интерферон, оксолиновая мазь);

— глюконат кальция.

*Лечение:*

— противовоспалительные, жаропонижающие средства (аспирин, анальгин и т.д.);

— бактериостатические средства (сульфадиметоксин, бисептол);

— полоскание горла асептическими растворами (фурацилин и др.);

— горчичники, банки.

Трахеиты, бронхиты, пневмонии

— антибиотики;

— стимуляторы дыхания, кровообращения;

— камфора, сульфакамфокаин, кордиамин при тяжёлом течении.

Артериальная гипертония может быть следствием следующих состояний:

а) физиологическая реакция на физические, эмоциональные нагрузки, гипоксию;

б) функциональные расстройства нервной системы;

в) как симптом заболевания (гипертоническая болезнь, заболевания почек, перенесенные черепно-мозговые травмы, эндокринные расстройства и др.).

*Проявления:* головная боль (чаще в затылочной области), головокружение, мелькание “мушек” перед глазами, боли в области сердца. Объективно повышение АД, пульс напряжённый.

Артериальная гипотония

а) проявление высокой температуры;

б) функциональные особенности нервной системы;

в) признак патологии (наличие очагов хронической инфекции, переутомление и т.д.).

*Проявления:* вялость, быстрая утомляемость, одышка при небольшой физической нагрузке, головная боль (чаще лобно-височной и лобно-теменной локализации), усиливается при колебаниях атмосферного давления, после приёма пищи. Могут быть головокружения, обморочные состояния. Объективно: снижение АД.

Вывих плеча

При осмотре, кроме отмеченных признаков, определяется западение мягких тканей в верхней трети плеча. Больной старается удержать здоровой рукой повреждённую, наклоняет туловище в сторону повреждения.

Вывих предплечья

Для вывиха предплечья кзади характерно то, что рука в локтевом суставе полусогнута, а для вывиха вперёд — разогнута. Ощущается значительная деформация сустава — локтевой отросток локтевой кости при заднем вывихе резко выступает кзади. При вывихе переднем плечо кажется укороченным.

Вывих голени

Характерна резкая деформация в области коленного сустава, невозможность или резкая ограниченность и болезненность движений.

Вывих стопы

Боль, деформация, невозможность движений. Нередко под кожей определяются костные выпячивания. При переломах лодыжек, часто сопровождающих вывих стопы, имеется резкая болезненность при пальпации, а также другие признаки переломов.

Вывих бедра

Сопровождается сильной болью. Активные и пассивные движения в суставе невозможны. При попытке пассивных движений бедро пружинит. Длина повреждённой конечности меньше длины здоровой на 2–7 см, в зависимости от характера вывиха. При подвздошном вывихе нога выпрямлена, приведена и повернута к середине. Колено повреждённой ноги касается бедра здоровой, а 1-й палец лежит на тыле здоровой стопы. Головка прощупывается в подвздошной ямке. При седалищном вывихе головка определяется под ягодицей. Нога сильно согнута, приведена и повернута к середине. При вывихе нога согнута и повернута кнаружи, бедро отведено, головка пальпируется в области запирающего отверстия.

Для лобкового вывиха характерна следующая картина: нога выпрямлена, повернута кнаружи и немного отведена, укорочение конечности незначительное (до 2 см), головка кости прощупывается в паховой складке.

Вывих надколенника

После травмы возникает боль в области коленного сустава, невозможны активные и пассивные движения. Нога согнута в коленном суставе, голень повернута кнаружи. Сустав расширен в поперечном диаметре при боковых вывихах, в передне-заднем — при торсионных. При пальпации край надколенника определяется, если вывих торсионный с поворотом на 90 градусов. Вывихи надколенника могут сопровождаться значительным кровоизлиянием.

## **Первая помощь при потёртости, ушибах, вывихе**

Потёртости — подсушивание йодом, вскрытие пузырей, наложение валика из бинта с помощью лейкопластыря с целью уменьшения давления на повреждённую кожу.

Ушибы — холод на место ушиба (можно использовать полиэтиленовый пакет с холодной водой или льдом), для уменьшения кровоподтёка — давящая повязка (особенно при ушибах области суставов), покой, после 48 часов — тепловые процедуры.

Растяжения — для уменьшения кровоизлияния — в первые часы — холод, создание покоя, тугое бинтование. Через 2 дня — тепловые процедуры.

Разрывы — введение анальгетиков для уменьшения боли: применение холода на место повреждения; иммобилизация с использованием мягких повязок или шип транспортной иммобилизации.

Вывихи и переломы. Первая доврачебная помощь заключается в обезболивании и создании покоя повреждённой конечности путём иммобилизации.

При открытых переломах, кроме того, необходимо произвести временную остановку кровотечения и предотвратить вторичное инфицирование раны.

С целью уменьшения боли внутримышечно вводят анальгетики и одновременно — седативные препараты. Если нет возможности сделать инъекции, следует дать такие препараты в виде таблеток.

При открытых переломах, сопровождающихся артериальным кровотечением, наложить жгут. Выступающие костные отломки нельзя погружать в рану.

Создание неподвижности костных отломков, произведшем пу-ИСМ иммобилизации.

Травма костей кисти

Шину наложить с ладонной стороны (при значительном повреждении можно добавить шину с тыльной стороны) от кончиков пальцев до локтевого сустава. Кисти придать среднее физиологическое положение, в ладонь вложить небольшой мягкий валик. Требования к шине и контролю см. выше.

Травма бедра

Фиксировать три сустава: голеностопный, коленный и тазобедренный. Для иммобилизации используют 3 шины (лестничные или импровизированные) или шину Дитерихса. Одна шина накладывается по подошвенной части стопы, задней поверхности голени и бедра до верхней трети бедра. Вторая — по внутренней поверхности стопы, голени и бедра. Третья — по наружной поверхности ноги и туловища от стопы до подмышечной впадины.

В крайнем случае при отсутствии шин повреждённую ногу прибинтовывают к выпрямленной здоровой ноге. Требования к шине и контролю см. выше.

## **Транспортировка**

При всех видах повреждений верхних конечностей пострадавший может двигаться самостоятельно (на сложных участках — с дополнительной страховкой).

При вывихах и переломах бедра — транспортировка лежа на носилках (желательно жёстких).

При переломах голени и стопы, сильных ушибах, растяжениях и разрывах в нижних конечностях — переноска с помощью носилок или других вспомогательных средств.

Пострадавшие с открытыми переломами требуют более срочной госпитализации.

## **ЖИВОТНЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА**

В наш технический век человек настолько далеко удалился от природы и оградился каменными стенами своих городов, что практически никогда за всю свою жизнь не сталкивается с дикими животными. Иногда эти встречи кончаются довольно трагично как для человека, так и для животного. И поэтому надо как можно больше узнать о природе и о том, как себя вести при общении с ней.

Говоря о диких животных, я подразумеваю не только и даже не столько крупных хищников, о которых у человека исторически сложилась плохая репутация. Куда более опасными для здоровья порой могут оказаться мелкие грызуны и насекомые, переносящие различные заболевания. К опасным можно также отнести ядовитых животных: змей, пауков, скорпионов, насекомых.

В последнее время в связи с деятельностью человека численность животных постоянно уменьшалась, так что встречи с ними стали довольно редки. Многие виды считаются исчезающими. И поэтому я призываю вас: без крайней нужды не уничтожайте их. Даже если они кажутся омерзительными и ни на что не годными, это не так, всему в природе есть своё место!

### **Ядовитые животные**

#### **Змеи**

В большинстве случаев укусов змей можно избежать, если соблюдать определённые правила поведения в области “змеиной опасности”:

- 1) при встрече лучше не трогать змею;
- 2) в “змеиной местности” лучше носить прочную высокую обувь;
- 3) быть осторожным в густой траве, заросших ямах, не наступать туда, предварительно не убедившись, что там нет змей;
- 4) ночью пользоваться фонарём — многие змеи особенно активны в летние тёплые ночи;
- 5) помнить, что мыши и крысы привлекают змей — боритесь с грызунами;
- 6) не устраивайте ночлег возле деревьев, входов в пещеры — это любимые места обитания змей.

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ, ВЫЗВАННЫХ УКУСАМИ ЗМЕЙ**

Наиболее опасные для человека змеи, встречающиеся в нашей стране, — это щитомордники — азиатский, восточный и скалистый (юг Приморского края и Восточной Сибири); гадюка обыкновенная (от Прибалтики и Карелии через лесные и лесостепные зоны. Средний и Южный Урал и Сибирь до о. Сахалин), степная гадюка (Сев. Кавказ, Нижнее Поволжье).

#### **Что делать нельзя?**

Накладывать жгут, проводить разрезы, прижигания, введения в область укуса перманганата калия и других сильных окислителей и все травмирующие местные воздействия.

#### **Что нужно делать?**

1. Обеспечить полный покой в горизонтальном положении.
2. Раскрытие ранок надавливанием и интенсивное отсасывание содержимого ранок ртом в течение 15 мин. (Для лица, оказывающего помощь, это не опасно, между тем позволяет удалить значительное количество яда.)
3. Прозеинфицировать рану р-ром фурацилина и наложить стерильную повязку, которую по мере развития отёка нужно ослаблять.
4. Иммобилизация повреждённой конечности, местно — холод.
5. Обильное питьё (алкоголь противопоказан).
6. Медикаментозная помощь.
7. Транспортировка в лечебное учреждение на носилках.

## Медикаментозная помощь

В течение 1-го часа:

0 минут — 0,3 мл 0,1 % р-ра адреналина в место укуса;

— димедрол 2 мл в/м;

— при явлении шока — преднизолон в/м 30-90 мг (в зависимости от АД).

15 минут — Реополиглюкин в/в 400 мл ч/з капельницу (скорость введения — в зависимости от АД);

— витамин С 5% до 30 мл в/в.

25 минут — если АД низкое — повторно преднизолон в/в 30 — 90 мг.

40 минут — р-р NaHCO<sub>3</sub> 4% 400 мл в/в капельно.

Если транспортировка более суток — антибиотики.

В течение суток

Продолжать инфузионную терапию до нормализации АД и прекращения явлений шока. Желательно переливать кристаллоидные (физраствор 5% р-р глюкозы, электролитные смеси) и коллоидные (полиглюкин, реополиглюкин) растворы в соотношении 1:1, 2:1.

Не оставлять пострадавшего без присмотра, своевременно ослаблять повязку.

Щадящая транспортировка, обильное питьё.

## О НОРМАХ РАСХОДОВ НА ПИТАНИЕ В ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Письмо Министерства образования Российской Федерации от 11 января 1993 г. №9/32-Ф

Министерство образования Российской Федерации разъясняет что при проведении туристских мероприятий (походов, путешествий слётов соревнований и др.) следует руководствоваться “Примерным перечнем продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях” (прилагается). В случае отсутствия некоторых продуктов разрешается замена продуктами других наименований с увеличением соответственно их количества.

Денежные нормы расходов на питание в туристских мероприятиях устанавливаются руководителями учреждений и организаций, проводящих эти мероприятия, исходя из натуральных норм по фактическим ценам, складывающимся в регионе их проведения, в пределах имеющихся средств.

Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях

| Наименование продуктов                                  | Вес в граммах |
|---|---------------|
| 1. Хлеб чёрный и белый                                  | 500           |
| сухари, печенье, галеты, хлебцы хрустящие, мука         | 200           |
| 2. Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш   | 100–200       |
| концентраты супов в пакетах                             | 50            |
| 3. Масло сливочное, топлёное, растительное              | 50–60         |
| 4. Мясо тушёное, фарш, паштет, печёночный паштет        | 150           |
| мясо сублимированное                                    | 50            |
| 5. Сахар  | 80–100        |
| конфеты, шоколад, халва, мёд                            | 70–100        |
| 6. Колбаса сырокопчёная, грудинка, корейка              | 50            |
| сало — шпик, ветчина, сосиски консервированные          |               |
| 7. Рыбпродукты: рыба солёная, консервированная в масле, | 50            |
| томате, вяленая, холодного и горячего копчения          |               |
| 8. Овощи свежие   | 100           |
| овощи сухие, сублимированные                            | 50            |

|  |       |
|--|-------|
| 9. Молоко сухое, сливки сухие                                  | 25–35 |
| молоко сгущённое   | 50    |
| яичный порошок   | 5     |
| 10. Сыр плавленый, брынза, творог сублимированный              | 20–40 |
| 11. Фрукты свежие  | 100   |
| сухофрукты разные, концентрированные, кисели, орехи,           |       |
| сухой ягодный сок  | 30    |
| 12. Кофе   | 3     |
| какао-порошок  | 10    |
| чай  | 4     |
| 13. Специи: перец, горчица, лавровый лист, томат (паста соус), |       |
| лук, чеснок, лимонная кислота, крахмал, желатин                | 30–40 |
| 14. Витамин, глюкоза   | 3     |
| 15. Соль   | 10–12 |

## ИНСТРУКТИВНОЕ ПИСЬМО

Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 10.06.97г.

Министерство общего и профессионального образования Российской Федерации направляет для использования в работе “Инструкцию о порядке учёта средств и составления отчётности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся”.

Аналогичная инструкция от 28.12.91 г. отменяется.

### **Инструкция о порядке учета средств и составления отчётности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся**

1. При организации многодневных туристских мероприятий руководителем группы составляется смета, которая утверждается руководителем учреждения. В данной смете отражаются статьи расходов, определяются доля финансирования учреждением и родительские средства. Также указывается количество участников мероприятия.

2. В случае необходимости может быть проведён сбор родительских средств руководителем группы по ведомости с распиской родителей (учащихся) о внесении платы. В этом случае родительские средства в срок сдаются руководителем группы в кассу учреждения или централизованной бухгалтерии с последующей сдачей их в банк.

3. По заявке руководителя группы часть денежных средств перечисляется в организации для оплаты расходов, связанных с проведением многодневного туристского мероприятия, а оставшаяся сумма выдаётся руководителю группы под отчёт для подготовки и проведения мероприятия.

4. Выданная под отчёт руководителю группы сумма не вносится в его совокупный доход.

5. По окончании многодневного туристского мероприятия руководитель группы своевременно в 3-дневный срок предоставляет в бухгалтерию учреждения авансовый отчет об израсходовании полученной под отчёт суммы. Остаток неизрасходованных средств подлежит возврату в кассу по месту получения аванса.

6. Оправдательным документом на приобретение за наличный и безналичный расчёт и израсходование продуктов питания в период проведения многодневного туристского мероприятия является ведомость о приобретённых и израсходованных продуктах (приложение 1).

7. На внутримаршрутные переезды при отсутствии проездных документов составляется маршрутный лист (приложение 2).

При наличии проездных документов они наклеиваются на листы бумаги для представ-

ления в отчёт.

8. За произведённые культурно-массовые и хозяйственные расходы руководитель группы отчитывается перед бухгалтерией счетами, квитанциями или билетами. Если нет возможности их получить, то составляется ведомость по форме (приложение 3).

9. К авансовому отчёту по проведённому многодневному туристскому мероприятию прилагаются командировочные удостоверения руководителя и его заместителя и маршрутный лист с контрольными отметками в пути.

Приложение 1

### Ведомость на приобретенные и израсходованные продукты питания

| № п/п | Наименование продуктов | Приобретено и израсходовано: в том числе |                                       |
|-------|------------------------|--|---------------------------------------|
|       |                        | за наличный расчёт<br>количество         | по безналичному расчёту<br>количество |
|       |                        |  |                                       |

ИТОГО

Подписи

Руководитель группы

Командир группы

Завхоз группы

Приложение 2

### Маршрутный лист

| Дата | Количество человек | Маршрут | Вид транспорта | Сумма на всю группу |
|------|--------------------|---------|----------------|---------------------|
|      |                    |         |                |                     |

ИТОГО

Подписи

Руководитель группы

Командир группы

Завхоз группы

Приложение 3

| Наименование расходов | Количество человек | Дата, место покупки или оказания услуг | Сумма |
|-----------------------|--------------------|--|-------|
|                       |                    |  |       |

ИТОГО

Подписи

Руководитель группы

Командир группы

Завхоз группы

## ТИПОВОЙ ПЕРЕЧЕНЬ снаряжения и оборудования полевого туристского лагеря (из расчёта на 50 человек)

### Наименование оборудования и снаряжения

1. Рюкзак
2. Палатка с тентом
3. Палатка хозяйственная

4. Набор туристской мебели
5. Коврик теплоизоляционный
6. Спальный мешок
7. Тент хозяйственный
8. Верёвка основная (40 м)
9. Верёвка вспомогательная (40 м)
10. Карабин
11. Вёдра туристские (комплект)
12. Примус туристский “Шмель”
13. Компас жидкостный
14. Штормовой костюм
15. Радиостанции портативные
16. Курвиметр
17. Ремнабор
18. Плита газовая портативная
19. Баллон газовый портативный
20. Бинобль
21. Электромегафон
22. Рулетка металлическая измерительная
23. Фонарь электрический
24. Канистра (Юл)
25. Топор большой
26. Пила
27. Лопата
28. Мяч футбольный
29. Мяч волейбольный
30. Шахматы
31. Шашки
32. Бадминтон
33. Настольный теннис
34. Карты: спортивные, физические, административные, туристские, атласы, схемы

Для лагерей по видам туризма (водного горного велотуризма и др.) в данный список добавляется соответствующее снаряжение: плавсредства, альпинистское снаряжение и т.д.

Приложение 4 к приказу  
Министерства образования  
Российской Федерации  
от 28 апреля 1995 г №223

## **ТИПОВОЙ ПЕРЕЧЕНЬ туристского снаряжения образовательного учреждения**

### **Наименование оборудования и снаряжения:**

1. Спальный мешок
2. Палатка двухместная
3. Рюкзак
4. Вёдра туристские (комплект)
5. Топор большой
6. Компас жидкостной
7. Костровое оборудование
8. Лопата сапёрная
9. Примус туристский “Шмель”

10. Штормовой костюм
11. Карты: спортивные, физические, административные, туристские, атласы, схемы
12. Коврик теплоизоляционный

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

### **5.1. Общие положения**

При проведении соревнований должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие безопасность участников, судей и зрителей.

Ответственность за обеспечение безопасности при проведении соревнований возлагается на главного судью, заместителя главного судьи по безопасности.

При возникновении ситуации, угрожающей безопасности участников, соревнования должны быть перенесены, а уже начавшиеся — прерваны.

### **5.2. Меры по обеспечению безопасности**

1. К мерам по обеспечению безопасности относятся:
    - правильный выбор места (полигонов) маршрутов (дистанций) для соревнований, их подготовка и охрана в соответствии с требованиями настоящих Правил и Положения о данных соревнованиях;
    - поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований;
    - организация надёжной связи между этапами;
    - организация противопожарных мероприятий;
    - организация медицинских профилактических мероприятий во время соревнований, правильная организация в полевых условиях быта, горячего питания и питьевого режима участников соревнований, судей, обслуживающего персонала. Вода в источниках, где организуются привалы и питание участников, должна быть проверена на пригодность или должен быть обеспечен подвоз воды;
    - соответствие опыта участников набору этапов и заданий данных соревнований;
    - организация необходимых точек страховки, обеспечение необходимого и качественного инвентаря для организации безопасности участников, подготовка и инструктаж судей, осуществление страховки и контроль за действиями участников;
    - прохождение дистанции с качественным снаряжением, обеспечивающим безопасность участников;
    - обеспечение в случае необходимости судейской страховки;
    - чёткая работа спасательной службы;
    - дополнительные мероприятия, которые сочтут нужным провести организаторы соревнований исходя из конкретной обстановки.
  2. На всех маршрутах (этапах), где это необходимо, организуется судейская страховка.
  3. Запрещается прокладывать дистанцию соревнований в местах, где не обеспечивается безопасность участников, судей и зрителей (через железные дороги, крупные автомагистрали, строительные площадки, участки непроходимых болот и т.д).
  4. Участки дистанции в районе старта и финиша должны быть отмаркированы яркой лентой или волчатником.
  5. На участках дистанции, представляющих опасность для участников соревнований, устанавливаются предупреждающие и указательные знаки и надписи (или участки ограждаются).
  6. Снаряжение команды, обеспечивающее безопасность, должно быть предварительно допущено к применению технической комиссией или заместителем главного судьи по безопасности.
- Наличие, готовность к использованию снаряжения по решению главной судейской коллегии может быть проверено перед стартом.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Результат прохождения дистанции (этапа) команды (участника) может определяться:
  - временем прохождения;
  - полученными штрафными (премиальными) баллами;
  - суммой времени и штрафных (премиальных) баллов
  - а) время прохождения преобразуется в баллы (по таблице, формуле) и суммируются со штрафными (премиальными) баллами
  - б) баллы преобразуются (по таблице, формуле) во время и суммируются с временем прохождения дистанции
  - в) результат может определяться другой формулой, оговоренной Положением 6 2. На соревнованиях образовательных учреждений, районных (городских) допускается преодоление этапов (препятствий) с трёх попыток (штраф, наказание временем) или упрощённое судейство по системе:
    - выполнено без ошибок — 0 баллов;
    - выполнено с ошибкой — 1 балл;
    - не выполнено — 2 балла.
3. Временем прохождения командой дистанции (участка, этапа) является время между сигналом старта и финиша её последнего участника или суммарное время прохождения дистанции (участка, этапа) всеми членами команды
4. Результат команды (участника) на дистанции, состоящей из отдельных этапов, может определяться суммированием результатов, показанных на этапах. Результаты могут также определяться по сумме нескольких попыток прохождения одной дистанции в одних и тех же условиях или по результату лучшей попытки.
5. Место команды в виде соревнований (на дистанции) определяется по ее результату. При равенстве результатов предпочтение отдаётся команде, имеющей меньше штрафных баллов, а в случае их равенства — имеющей лучший результат на заранее определённых главной судейской коллегией предпочтительных этапах, если Положение не предусматривает другого порядка предпочтения. Перечень определённых для этого этапов сообщается представителям, тренерам до старта.
6. Команды, снятые с одного или нескольких этапов, занимают места после команд, имеющих полный зачёт, в порядке возрастания количества снятий на этапах, если в Положении не оговорен другой порядок. Для команд, имеющих одинаковое количество снятий с этапов, применяется порядок п. 5.

## СОРЕВНОВАНИЯ НА КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ (ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)

### Содержание соревнований

1. Соревнования заключаются в преодолении командой (участником) короткой дистанции, состоящей из этапов и заданий.
2. Дистанция состоит из отдельных этапов и заданий, представляющих собой естественные и искусственные препятствия, с наличием средств их преодоления или без них.
3. Прохождение этапов дистанции происходит в строгой, определённой судейской коллегией последовательности.
4. Содержанием этапов преимущественно являются:
  - преодоление сложных естественных препятствий;
  - выполнение заданий (упражнений) по физической подготовке, координации движений, сохранению равновесия;
  - транспортировке “пострадавшего” и др.

## Организация прохождения дистанции

1. Понятия:

- штрафы на этапах;
- контрольное время этапа;
- снятие с этапа

полностью соответствуют пунктам 7 1.4, 7.2 3, 7 2.4, 725 раздела “Маршрут выживания” и “Поисково-спасательные работы” (раздел 7).

2. Условиями в виде может быть предусмотрен предпочтительный ряд этапов в зависимости от их сложности.

3. Результат команды (участника) определяется суммой:

- времени прохождения дистанции;
- штрафного времени за ошибки и нарушения на этапах;
- штрафного времени за выход из контрольного времени этапов;
- предпочтительным рядом этапов, на которых могло произойти снятие команды.

4. За превышение контрольного времени этапа команда (участник) штрафуются. Штрафное время определяется из расчёта 1 балл = 30 с.

При совпадении результатов команд (участников), претендующих на призовые места (I-III), предпочтение отдаётся команде (участнику), имеющей меньшую сумму штрафных баллов за прохождение этапов.

5. Система определения результатов соревнований должна быть подробно изложена в Положении о соревнованиях (Условиях вида).

## ЭТАПЫ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

1. В состав дистанции (длинной и короткой) могут быть включены этапы, определяемые перечнем 6.1.3, в количествах, соответствующих таблице 1.2.6.

2. Для каждого этапа определены пределы классов дистанции, для которых он может быть применён.

3. Для каждой дистанции не менее 2/3 этапов должны соответствовать её классу, остальные этапы могут относиться к более низкому классу дистанции.

4. Примерный перечень этапов и специальных заданий:

*Класс дистанции*

### Группа “Местоположение человека” (ориентирование на местности):

|  |        |
|--|--------|
| Определение азимута на объект, высоты объекта, расстояния до объекта, ширины препятствия | I–II   |
| Определение топографических знаков по карточкам  | I–II   |
| Определение сторон света, азимута на объект без компаса                                  | II–III |
| Определение точки стояния методом засечек объектов                                       | II–III |
| Движение по азимуту  | II–III |
| Движение в заданном направлении  | I–III  |
| Движение по обозначенному маршруту   | II–III |
| Движение по маркированной трассе   | I–II   |
| Движение по легенде  | I–III  |
| Элементы топографической съёмки местности  | II–III |
| Изображение схемы маршрута   | I–III  |

### Группа “Жизнеобеспечение человека”:

|   |        |
|---|--------|
| Установка и снятие палатки                          | I–III  |
| Укладка рюкзака                                     | I–III  |
| Разжигание костра кипячение воды (пережигание нити) | I–III  |
| Организация навесов укрытий из подручных средств    | II–III |

|   |        |
|---|--------|
| Методы приготовления пищи хранения продуктов  | I–III  |
| Съедобные и ядовитые растения, их распознавание, методы приготовления                                     | II–III |
| Съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, методы приготовления (тесты)                                | II–III |
| Одежда, обувь. Сушка, ремонт, изготовление  | II–III |
| Подготовка топлива организация кострищ, очагов добывание огня без спичек, методы хранения и переноса огня | II–III |

### **Группа “Организация первой доврачебной помощи”**

|  |        |
|--|--------|
| Оказание первой доврачебной помощи при травмах                       | I–III  |
| Оказание первой доврачебной помощи при заболеваниях                  | II–III |
| Первая доврачебная помощь при ожогах                                 | II–III |
| Первая доврачебная помощь при обморожениях                           | II–III |
| Первая доврачебная помощь при тепловом ударе                         | II–III |
| Оказание первой доврачебной помощи утопающему                        | II–III |
| Первая доврачебная помощь при отравлении дымом газом                 | II–III |
| Искусственное дыхание  | II–III |
| Оказание первой доврачебной помощи при поражении электричеством      | II–III |
| Иммобилизация  | II–III |
| Диагностика заболеваний  | II–III |
| Использование лекарственных средств                                  | II–III |
| Использование природных лекарственных средств                        | III    |
| <b>Группа “Преодоление препятствий без специального снаряжения”:</b> |        |
| Переправа по горизонтальной веревке                                  | II–III |
| Переправа по горизонтальному бревну                                  | I–II   |
| Переправа по наклонному бревну                                       | II–III |
| Переправа по качающимся перекладинам                                 | I–III  |
| Движение по подвесному бревну  | I–III  |
| Преодоление этапов “Бабочка”   | II–III |
| “Паутина”  | I–III  |
| “Ромб”   | I–III  |
| Преодоление заболоченного участка по кочкам с помощью жердей         | I–II   |
| Движение по узкому лазу  | I–III  |
| Переправа с использованием подручных средств                         | III    |
| Переправа вброд  | I–III  |

### **Группа “Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения”**

|  |        |
|--|--------|
| Переправа по верёвке с перилами                    | II–III |
| Укладка бревна и переправа по нему                 | I–III  |
| Движение по высокоподнятому бревну                 | II–III |
| Переправа на плавсредствах                         | I–III  |
| Подъем траверс и спуск с использованием перил      | I–III  |
| Подъем траверс и спуск с самостраховкой по перилам | I–II   |
| Навесная переправа                                 | II–III |

### **Группа “Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера”:**

|  |  |
|--|--|
| Определение местоположения радиоактивного источника                    |  |
| Преодоление зоны заражения   |  |
| Решение пожаротактической задачи                                       |  |
| Действия в районе аварии с утечкой аварийно-химических опасных веществ |  |
| Передвижение группы с соблюдением правил дорожного движения            |  |

### **Группа “Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера”:**

Приёмы самообороны

Приёмы обращения с газовым пистолетом и баллончиком

Действия при захвате группы или участника террористами

### **Группа “Поисково-спасательные работы”:**

Поиск пострадавшего

Спасательные работы на воде

Изготовление транспортировочных средств

Транспортировка пострадавшего

Подача сигналов бедствия

### **Список рекомендуемой литературы**

1. *Долженко Г.П.* История туризма в дореволюционной России и СССР. Изд. Ростовского университета, 1988.
2. Энциклопедия туриста. М.: БРЭ, 1993.
3. *Берман А. Е.* Юный турист. М.: ФиС, 1977.
4. *Лукоянов П. И.* Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1988.
5. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1990.
6. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986.
7. *Матюцкий С. П.* Туристу о растениях. М.: Профиздат, 1988.
8. *Поспелов Е. М.* Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988.
9. *Куприн А.М.* Занимательная картография. М.: Просвещение, 1989.
10. *Бардин К. В.* Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981.
11. *Штюрмер Ю.А.* Краткий справочник туриста. М.: ФиС, 1985.
12. *Остапец А.А.* На маршруте туристы-следопыты. М.: Просвещение, 1987.
13. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму краеведению и летнему отдыху детей. М.: ЦДЮТур России, 1995.
14. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур России, 1996 г.
15. *Куликов В.М., Константинов Ю. С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур России, 1997.
16. *Усыскин Г.С.* В классе в парке в лесу. М.: ЦДЮТур России, 1996.
17. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур России, 1995.
18. *Рыжавский Г.Я.* Биваки. М.: ЦДЮТур России, 1995.
19. *Шибяев А.С.* Переправа. М.: ЦДЮТур России, 1996.