



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОРАХ

Как говорил в своей песне Владимир Высоцкий - «Лучше гор могут быть только горы». Немало людей поддерживают эту идею. Туристам, отправляющимся в горы даже на один день, рекомендуется внимательно изучить меры безопасного поведения в горах:

! Будьте внимательны во время похода:

- Позаботьтесь об удобной обуви, следует выбирать прочную и непромокаемую обувь, которая обладает нескользящей подошвой, фиксирует голеностоп.
- Одежда должна быть теплой, защищать от дождя и ветра. Помните, что во время движения человек не практически не мерзнет, теплая одежда понадобится на привале.
- При резком ухудшении погоды укройтесь в безопасном месте и переждите непогоду, никогда не ходите по горам в тумане или в темное время суток.
- При переходе через курумник (россыль огромных камней) соблюдайте осторожность, никогда не перепрыгивайте с камня на камень.
- При движении по склону старайтесь не поворачиваться к нему спиной, соблюдайте тишину, чтобы не спровоцировать камнепад.
- На маршруте пейте воду понемногу небольшими глотками. Дефицит влаги лучше восполнять вечером на стоянке. В сильную жару рекомендуется пить теплую воду.
- Выбирайте темп движения, комфортный для наименее подготовленного участника похода.
- Не употребляйте алкогольные напитки - вам необходимо соблюдать предельную концентрацию внимания.
- Делайте привалы через каждые 45-50 минут, чтобы не переутомить организм, восстановить силы.
- Если маршрут движения пролегает вне горных троп, то вверх поднимайтесь зигзагом, ставя ноги боком, спускайтесь медленно, на полусогнутых ногах, опираясь на пятку.

- Изучите рельеф местности и определите безопасные территории. Двигайтесь по возвышенным местам, наветренным склонам или хребтам вдали от лавиноопасных склонов.
- Если есть вероятность схода лавины, подготовьте рюкзак и палки, чтобы при случае быстро их сбросить.
- Если нет возможности обойти лавиноопасный склон:
- Включите на передачу бипер, проверьте снаряжение.
- Пересекайте склон по одному, пока остальные наблюдают с безопасного участка.
- Используйте один и тот же путь, чтобы не повредить толщу снега.

! При нахождении в горах в зимнее время не стоит забывать об опасности схода лавины:

- Если лавина оторвалась недалеко от вас, быстро закрепитесь с помощью ледоруба или лыжной палки, воткнув их в снег. Расположите тело вдоль движения снега, пропуская его мимо себя.
- Попав в лавину необходимо защитить органы дыхания от снега.
- После остановки лавины пока снег не затвердел, постарайтесь выбраться, если это не удалось, расчистите пространство вокруг лица и грудной клетки.

! Если все же случилась беда:

- Если в лавину попал ваш товарищ, внимательно следите за массой снега, в которой он находится – это облегчит поиски.
- Прежде чем начать искать, удостоверьтесь, что нет опасности схода ещё одной лавины, и позаботьтесь о вариантах экстренного отступления.
- Свяжитесь со спасателями, сообщите о месте схода лавины.
- Если у пострадавшего был при себе лавинный бипер, включите свой на прием и начинайте поиски.
- Если пострадавший не найден после визуального поиска прощупывание на самых вероятных участках. Это может быть участок перед препятствием, где собирается много снега или место поворота лавины.

Не позднее чем за 10 рабочих дней до начала похода обязательна регистрация группы:

на сайте ГУ МЧС России по Республике Хакасия **19.mchs.gov.ru**
по телефону ОДС ЦУКС по Республике Хакасия, **8 (3902) 29-55-21**.
Перед началом (не ранее чем за сутки) и после выхода с маршрута
следует сообщить информацию по телефону: **8 (3902) 29-55-21**.
дежурный (ЮСПСО): **8 (3902) 35-88-45**

единый номер экстренных служб: 112.



ТУРИСТСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ХАКАСИИ





☎ 8 (3902) 322-550
8 (3902) 323-250
✉ info@khakassia.travel
KHAKASSIA.TRAVEL








Безопасность в лесу

Прогулки по лесу неизменно доставляют огромное удовольствие и детям и взрослым. Чтобы ваш поход в лес оставил только хорошие впечатления, необходимо соблюдать несложные правила.


! Относитесь к лесу с уважением:

-  Весь мусор следует уносить с собой.
-  Не разоряйте гнезда, муравейники и жилища лесных обитателей.
-  Не ломайте кустарники и молодые деревья, не срезайте кору.
-  Не разжигайте костер без надобности, а если разожгли, то обязательно потушите. Не поджигайте сухую траву и листья.

! Будьте осторожны:

-  Не пробуйте неизвестные вам растения, не собирайте неизвестные грибы.
-  Запоминайте как можно больше ориентиров, не уходите глубоко в лес, чтобы не заблудиться.
-  Не ходите в лес в одиночку, оповещайте близких о своих планах, имейте при себе надежное средство связи, карту или GPS-навигатор.
-  Старайтесь выйти из леса до наступления темноты.
-  Имейте при себе запас пресной воды, спички или зажигалку.

! Избегайте встреч с лесными обитателями:

-  Категорически нельзя приближаться к медвежатам, рядом с ними всегда ходит взрослая медведица.

Увидев медведя вдалеке, старайтесь осторожно и как можно быстрее покинуть это место.

Ни в коем случае не поворачивайтесь к медведю спиной, медленно отступайте, пятясь назад.

Устраивайте привал и передвигайтесь по открытым участкам с хорошим обзором.

Если вы идете в места, где водятся медведи – старайтесь создавать как можно больше шума.

Не храните запасы еды рядом с местом ночевки, их запах может привлечь медведя.

! Защитите себя от укуса клеща:



Помните, что наиболее активны клещи в период с мая по июль, причем встречаются они как в лесах, так и в степной зоне.

- Одевайтесь в светлую одежду из плотной ткани, плотно застегните манжеты и ворот, заправьте рубашку в брюки, а брюки в носки, обязательно наденьте головной убор.
- Обработайте одежду специальными репеллентами.
- Находясь в лесу, регулярно осматривайте себя и своих то-варищей, по возвращению из леса, тщательно осмотрите тело и одежду.
- В случае укуса клеща необходимо в первые сутки обратиться в медицинскую организацию для удаления клеща и введения вакцины иммуноглобулина.
- Если у Вас сразу после укуса нет возможности обратиться в медицинскую организацию, то следует присосавшегося клеща удалить самостоятельно при помощи нитки, завязав узелок вокруг впившейся части клеща. Вытяните его, осторожно потягивая концы нити вверх и в стороны.
- По возможности в ближайшее время передайте клеща в медицинское учреждение для исследования и поставьте вакцину иммуноглобулина.
- Заранее позаботьтесь о вакцинации и страховании от клещевого энцефалита.

Не позднее чем за 10 рабочих дней до начала похода обязательна регистрация группы:
на сайте ГУ МЧС России по Республике Хакасия 19.mchs.gov.ru
по телефону ОДС ЦУКС по Республике Хакасия, **8 (3902) 29-55-21**.
Перед началом (не ранее чем за сутки) и после выхода с маршрута следует сообщить информацию по телефону: **8 (3902) 29-55-21**.
дежурный (ЮСПСО): **8 (3902) 35-88-45**
единый номер экстренных служб: 112.



ТУРИСТСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ХАКАСИИ

☎ 8 (3902) 322-550
8 (3902) 323-250

✉ info@khakassia.travel
KHAKASSIA.TRAVEL



Безопасность в пещере

Пещеры – это таинственный и неизведанный мир, который неизменно привлекает туристов. Вместе с красотой подземный мир хранит также множество опасностей. Правилам техники безопасности при посещении пещер должны беспрекословно следовать все – и опытные спелеологи и новички.

! Позаботьтесь о подготовке снаряжения. Вам понадобится:

- При спуске в пещеру предпочтительнее всего комбинезон из прочной ткани и теплые белье. Обувь должна быть прочной, с нескользящей подошвой.
- Минимум 2 пары рабочих перчаток, шапка и каска.
- Два фонарика, лучше налобных, чтобы руки были свободны, запасные батарейки, свечи и запас спичек.
- Термос с горячим чаем и перекус, миниаптечка, репшнур (5-10 м) Карта - схема пещеры.
- Групповое снаряжение, исходя из сложности пещеры.

! Планируйте поход правильно:

- Изучите район нахождения пещеры, дороги, близлежащие поселения, наличие сотовой связи, расположение ближайших медпунктов их контакты, карту-схему пещеры, ходы и выходы, прогноз погоды.
- Сообщите друзьям и родственникам сроки поездки, район и местоположение, а также контрольный срок выхода на связь.
- Если планируется использование веревки и специального снаряжения, проведите тренировку по отработке навыков со всеми участниками.

! Перед спуском

- Определите порядок спуска в пещеру. Определите роли в группе и действия. Повторите правила поведения при спуске.
- Проверьте личное и групповое снаряжение.

! При нахождении в пещере соблюдайте правила безопасности:

- Осторожное передвижение и самоконтроль - залог безопасности.
- Помните, что глаза и в целом организм привыкают к темноте и условиям не сразу, а через 15-25 минут. Воздух в пещерах влажен, беден кислородом, а концентрация углекислого газа может превышать привычную норму.
- Препятствия, завалы, сыпучие спуски следует проходить по одному, если есть риск падения, нужно использовать страховку.
- Общение между участниками должно вестись вполголоса, чтобы было слышно указания старшего группы.
- Запрещено обламывать сталагмиты и другие формы пещерного рельефа, передвигать и сбрасывать камни, разбирать завалы.
- Не применяйте факелы с горюче-смазочными материалами, из бересты или с использованием иных дымных материалов.
- По мере продвижения по пещере старайтесь останавливаться и обращать внимание на необычные формы рельефа, чаще оборачиваться назад, чтобы запомнить путь для возвращения.
- При прохождении узких мест берегите голову, контролируйте положение своего тела, используйте три точки опоры, заранее предусмотрите последующие шаги и действия.
- Если вы отстали от группы и заблудились, оставайтесь на месте, сохраняйте спокойствие и подавайте световые и звуковые сигналы. Помните, что эхо в пещере очень обманчиво, идти на звук или пытаться выбраться к выходу сразу не нужно.

Не позднее чем за 10 рабочих дней до начала похода обязательна регистрация группы:

на сайте ГУ МЧС России по Республике Хакасия 19.mchs.gov.ru
по телефону ОДС ЦУКС по Республике Хакасия, **8 (3902) 29-55-21**.
Перед началом (не ранее чем за сутки) и после выхода с маршрута
следует сообщить информацию по телефону: **8 (3902) 29-55-21**.
дежурный (ЮСПСО): **8 (3902) 35-88-45**

единый номер экстренных служб: 112.



ТУРИСТСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ХАКАСИИ

☎ 8 (3902) 322-550
8 (3902) 323-250

✉ info@khakassia.travel
KHAKASSIA.TRAVEL



Что же можно делать в заповеднике:

- Наблюдать за растениями и животными, заниматься их изучением.
- Наслаждаться видами природы.
- Получать удовольствие от созерцания культурно-исторических памятников.
- Проводить научно-исследовательские мероприятия с разрешения и под контролем сотрудников заповедника.



Заповедник «ХАКАССКИЙ»

Участок «Подзаплоты»
 Участок «Озеро Беле»
 Участок «Озеро Шира»
 Участок «Озеро Иткуль»
 Участок «Оглахты»
 Участок «Хол-Богаз»
 Участок «Камызякская степь»



☎ +7 (3902) 35-22-04
 +7-902-011-74-54

Участок «Малый Абакан»
 Заказник «Позарым»
 Участок «Заимка Лыковых»

Не позднее чем за 10 рабочих дней до начала похода обязательна регистрация группы:

на сайте ГУ МЧС России по Республике Хакасия 19.mchs.gov.ru
 по телефону ОДС ЦУКС по Республике Хакасия, 8 (3902) 29-55-21.
 Перед началом (не ранее чем за сутки) и после выхода с маршрута следует сообщить информацию по телефону: 8 (3902) 29-55-21.
 дежурный (ЮСПСО): 8 (3902) 35-88-45.

Единый номер экстренных служб: 112



ТУРИСТСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ
 ЦЕНТР ХАКАССИИ

☎ 8 (3902) 322-550
 8 (3902) 323-250

✉ info@khakassia.travel
 KHAKASSIA.TRAVEL



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЗАПОВЕДНИКЕ

Заповедники – это высшая форма охраны природы. Здесь полностью запрещена любая хозяйственная деятельность человека. Некоторые территории заповедника открывают для экотуризма. Но то, что они открыты, еще не значит, что там снят или ослаблен режим охраны.

Природа очень уязвима перед человеком, чтобы избежать негативного воздействия, в заповедниках принят ряд правил поведения, которые должен знать каждый посетитель охраняемой территории:



Территория заповедника охраняется, поэтому для ее посещения необходимо получить пропуск.



Передвигаться по территории заповедника можно только в организованных группах в сопровождении представителя заповедника.



Передвижение допускается только по проложенным тропам и маршрутам.



Не оставляйте мусор после себя. Если вы увидели мусор, оставленный на тропе, постарайтесь вынести и его.



Запрещено ломать деревья, рвать цветы, растения, грибы и ягоды.



На территории заповедника курить и разводить огонь разрешается только в специально отведенных местах.



Не шумите, вы можете испугать животных и птиц. Тем более не следует их преследовать, ловить и разорять гнезда и норы.



Не используйте вредные вещества, которые загрязняют почву и воду (бензин, растворители, краски и т.д.).



Уважительно относитесь к историко-культурному наследию.



На территорию заповедника запрещено брать с собой домашних животных.



Безопасность на воде

Отдых на воде – сплавы, рыбалка, пляжный отдых – это лидер среди всех вариантов летнего времяпрепровождения. Однако необходимо соблюдать правила безопасности, чтобы избежать неприятных последствий.



Помните о мерах предосторожности во время сплавов:

- Используемое снаряжение должно соответствовать сложности маршрута. Отработайте навыки использования снаряжения на берегу.
- Оставайтесь в застегнутом спасательном жилете на всем протяжении маршрута.
- Соблюдайте правила поведения в лодке: запрещено вставать в полный рост, раскачивать лодку и прыгать с бортов. Внимательно смотрите вперед, чтобы избежать столкновения с препятствием.
- Особенно опасны завалы бревен и низко наклоненные над рекой деревья.
- При падении в воду на тихой воде, старайтесь залезть обратно на судно с помощью остальных участников группы.
- При падении в воду при перевороте или в пороге, плывите к ближайшему берегу, встречая препятствия ногами.



Выбирайте правильные места для купания:

- Купайтесь только на оборудованных пляжах – в незнакомых водоемах нет гарантии качества воды, а кроме того, на дне могут быть стекла, проволока и прочий мусор.
- При купании не заплывайте за буйки.
- Не прыгайте с пирсов, мостов и прочих непригодных для этих целей объектов.
- Не подплывайте близко к лодкам, катерам и прочим судам.
- Не засоряйте водоемы и берега.
- Не купайтесь в темное время суток.
- Остерегайтесь купания в местах с сильным течением.



Подходите грамотно к процессу купания:

- Запрещено заходить в воду в нетрезвом состоянии.
- Самое главное правило – в экстренных ситуациях не стоит поддаваться панике.
- Если тело разогрето солнцем, погружение в воду должно происходить медленно.
- Не используйте надувные матрацы, особенно если не умеете плавать – любой ветерок может унести вас далеко от берега.
- Купаться можно через 1,5-2 часа после еды.
- Остерегайтесь купания в местах с сильным течением.
- Если попали в водоворот, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.
- При возникновении судороги погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя.



Внимательно изучите памятку по спасению утопающих:

- Помните, что тонущий человек, как правило, не кричит и не размахивает руками – все его силы уходят на попытки удержаться на воде.
- Оповестите окружающих о том, что человек тонет. Бросьте в сторону утопающего плавучий предмет (спасательный круг, доску).
- Будьте осторожны, чтобы пострадавший не увлек вас под воду, осторожно подплывите со спины, захватите его под руки и транспортируйте к берегу. Если человек в панике хватается за вашу шею – ныряйте, инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас.
- Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если человек находился в воде не более 6 минут.
- Первая помощь пострадавшему заключается в очистке рта и носа. Также необходимо освободить его дыхательные пути и желудок от воды. Для этого переклоните пострадавшего через колено, положив на живот головой вниз. Затем потряните нес-колько раз. При необходимости проведите сердечно-легочную реанимацию и вызовите Скорую помощь.
- Если пострадавший в сознании и нет жалоб на самочувствие, необходимо растереть его сухим полотенцем, дать горячий напиток и укутать одеялом.

Не позднее чем за 10 рабочих дней до начала похода
обязательна регистрация группы:

на сайте ГУ МЧС России по Республике Хакасия 19.mchs.gov.ru
по телефону ОДС ЦУКС по Республике Хакасия, 8 (3902) 29-55-21.
Перед началом (не ранее чем за сутки) и после выхода с маршрута следует
сообщить информацию по телефону: 8 (3902) 29-55-21.
дежурный (ЮСПСО): 8 (3902) 35-88-45

ЕДИНЫЙ НОМЕР ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ: 112.



ТУРИСТСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ХАКАСИИ

☎ 8 (3902) 322-550
8 (3902) 323-250

✉ info@khakassia.travel
KHAKASSIA.TRAVEL



Регистрация туристских групп

Все больше набирают популярность экстремальные виды туризма. Важно понимать, что такой отдых сопряжен с повышенной опасностью. Чтобы избежать беды следует не только обеспечить соблюдение мер безопасности на маршруте, но и позаботиться о предварительной регистрации группы.

Сообщите информацию о планируемом маршруте

- Не позднее, чем за 10 рабочих дней до начала путешествия представитель туристской организации или старший группы обязан проинформировать ЦУКС МЧС России по Республике Хакасия одним из следующих способов:
 - на официальном сайте Главного управления МЧС России по Республике Хакасия: 19.mchs.gov.ru (вкладка «Полезная информация» - «Регистрация туристических групп»);
 - по электронной почте ОДС ЦУКС по Республике Хакасия, cuksmchsrh@mail.ru;
 - посредством заказного почтового отправления с уведомлением о вручении (655019, г. Абакан, ул. Крылова, 133, стр. 1);
 - по телефону 8 (3902) 29-55-21;
 - при личном обращении в ЦУКС, ул. Крылова, 133, стр. 1, 3 этаж, зал оперативной дежурной смены (в будние дни).
- Не ранее, чем за сутки до выхода на маршрут, ответственный представитель должен дополнительно проинформировать ЦУКС о предстоящем начале туристского мероприятия и уточнить ранее предоставленные сведения по телефону: 8 (3902) 29-55-21.

В уведомлении укажите следующую информацию:

- контактные данные туристской организации (в случае организованного туризма);
- контактные данные ответственного представителя, инструктора-проводника (для неорганизованных групп);

- контактные данные туриста, а также его близкого родственника или иного контактного лица (для туриста, совершающего одиночный маршрут);
- список участников группы;
- планируемые дату и время выхода и возвращения с маршрута, а также срок и способ информирования ЦУКС о его окончании;
- информацию о маршруте передвижения (начальные и конечные точки), наличии опасных участков на маршруте;
- наличие у участников средств оказания первой помощи, средств связи (с учетом особенностей маршрута передвижения), и заряженных запасных элементов питания к ним, а также сигнальных средств;
- сроки (дату и время) и способы организации сеансов связи на маршруте передвижения;
- применяемые средства передвижения (при наличии).

Обязательно уведомляйте ЦУКС МЧС России по Республике Хакасия о прохождении контрольных точек и выходе с маршрута!

**ПОМНИТЕ,
что от того, насколько точной и оперативной
будет информация о случившемся
происшествии, зависят
сроки оказания помощи!**

**Берегите себя и позаботьтесь
о своей безопасности заранее!**

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ 112



ТУРИСТСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ХАКАСИИ

☎ 8 (3902) 322-550
8 (3902) 323-250

✉ info@khakassia.travel
KHAKASSIA.TRAVEL



ПАМЯТКА ТУРИСТАМ

При лыжных катаниях по неподготовленным трассам,
занятиях активными видами спорта
с использованием снегоходов,
для обеспечения собственной безопасности
в оснащении туриста должно быть:

- лавинный рюкзак
- лавинная лопата
- лавинный щуп
- электронное устройство
бипер с функцией
«Обнаружь себя»

