

Памятка для туристов

Обеспечение безопасности населения является одной из основных задач государства. Безопасность населения (туристов) при возникновении чрезвычайных ситуаций, напрямую зависит от качества и уровня подготовленности населения (туристов).

Министерством общественной безопасности Свердловской области создан и размещен в сети Интернет электронный информационно-образовательный комплекс для массового обучения населения в сфере безопасности жизнедеятельности, который обеспечивает круглосуточный свободный доступ населения к размещенной на нем информации. Перейти на данный ресурс можно по ссылке: eiok-so.ru.

Министерством Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий разработано социальное приложение для мобильных телефонов «МЧС России». Приложение размещено на главной странице [официального сайта Главного управления МЧС России по Свердловской области](#) в разделе «Скачай приложение МЧС России», а также в магазинах приложений «App Store» платформы «Apple» и «Play Market» платформы «Android».

Методические рекомендации по организации противоэпидемических мероприятий в период новогодних праздников – [МР 3.1.0225-20 от 22.12.2020](#).

Если Вы самостоятельно собрались в поход, сплав, восхождение:

РЕГИСТРАЦИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО МАРШРУТА – ГАРАНТИЯ БЕЗОПАСНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

1. Туристическим группам и отдельным туристам не позднее 10 суток до выхода на туристический маршрут (при путешествии по территории Свердловской области) необходимо осуществить регистрацию с помощью [онлайн-регистрации](#) на сайте Главного управления МЧС России по Свердловской области (66.mchs.gov.ru - полезная информация для населения - регистрация туристических групп).
2. При выходе на туристический маршрут также можно зарегистрироваться в [Центре управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Свердловской области](#) по телефонам:

дежурная смена: +7 (343) 346-12-74, +7 (343) 346-12-70

телефон доверия: +7 (343) 262-99-99

или в службе спасения Свердловской области по телефонам:

+7 (343) 204-78-11, +7 (343) 371-22-77

3. Ознакомьтесь на официальном сайте гидрометцентра России meteoinfo.ru с имеющейся информацией о гидро-, метеоусловиях, сложившихся в районе предполагаемого маршрута;
4. Уточните у операторов сотовой связи ближайшие точки возможной экстренной связи на протяжении маршрута.
5. Изучите возможности своего телефона (смартфона), в части определения координат своего местоположения и передачи этих координат в соответствующие службы, в случае чрезвычайной ситуации (происшествия) для оказания помощи.

Регистрация туристической группы с описанием предстоящего похода или поездки существенно облегчает работу спасателей при возникновении несчастного случая и уменьшает территорию поисков.

Если вы путешествуете в составе группы, то обязанность по регистрации туристической группы возлагается на организатора.

После выхода туристической группы или туриста с туристического маршрута необходимо проинформировать об этом дежурную смену Центра управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Свердловской области по телефону: +7 (343) 346-12-74, +7 (343) 346-12-70

Предупреждаем!

- Ваша готовность пройти маршрут должна основываться на хорошем физическом и психологическом состоянии.
- Паспорт, полис обязательного медицинского страхования, страховой полис должны постоянно находиться при Вас.
- Всем, у кого нет опыта участия в походах, активных турах, настоятельно рекомендуем, до начала тура, приобрести опыт в походах выходного дня (1-2 дня, с ночевкой в палатках).
- Будьте осторожнее! Не употребляйте в пищу неизвестные растения, ягоды и грибы.
- В случае, если погодные условия, работа транспорта, не позволяют выполнить намеченный маршрут, то следует скорректировать маршрут на месте, исходя из сложившейся ситуации.

Рекомендуем включить в личное снаряжение:

Обязательно:

- средства связи (мобильный или спутниковый телефон, GPS-трекер, рация), портативный внешний аккумулятор для зарядки электронных устройств;
- навигатор или компас, карты местности.
- индивидуальная аптечка;
- спички (запаянные в полиэтилен или пластмассовую упаковку), зажигалку, сухое горючее;
- фонарь налобный.

По необходимости:

- рюкзак (для женщин объемом не менее 70-80 л, для мужчин 80-90 л);
- коврик туристический из пенополиэтилена;
- полиэтиленовый мешок или гермомешок (вставляется внутрь рюкзака, для защиты от влаги);
- спальник - температурный режим в зависимости от времени года и места путешествия;
- накидку от осадков;
- одежду; обувь;
- продукты питания;
- ложку, кружку, миску, нож;
- очки солнцезащитные;
- средства личной гигиены;
- защитные средства от укусов кровососущих насекомых на маршрутах (в основном на маршрутах, где температура не опускается ниже нуля).

Напоминаем!

1. Остановки на маршруте и разведение костров ограничены в местах разрешенных стоянок. Не создавайте самостоятельно новых стоянок и костровищ. Передвигаться старайтесь только по дорогам и специально оборудованным тропам.
2. Соблюдайте правила использования маломерных судов и правила поведения на воде.
3. Оставляйте мусор в специальных мусоросборниках и на площадках для сбора отходов. Не сжигайте и не закапывайте мусор.
4. Длительные стоянки с ночевкой рекомендуется организовать на оборудованных стоянках.
5. В целях пожарной безопасности запрещается:
 - разжигать костры в хвойных молодняках, под деревьями, возле муравейников, на вырубках, среди сухой травы;

- оставлять костры без присмотра и перед уходом с места стоянки не засыпанными землей или не залитыми водой до полного прекращения выделения дыма или пара (даже в пасмурную или дождливую погоду);
- бросать окурки на землю;
- оставлять битое стекло в лесу.

Основные правила и требования безопасности при грозе

В лесу:

В лесу укройтесь среди невысоких деревьев с густыми кронами. При грозе опасно находиться на опушках, больших полянах, в местах, где течет вода. Не ищите защиты под кронами высоких или отдельно стоящих деревьев, не прислоняйтесь к их стволам, поскольку прямое попадание молнии в дерево может разбить его в щепки и травмировать рядом стоящих людей.

Не располагайтесь у костра: столб горячего воздуха является хорошим проводником электричества. Не взлезайте на высокие деревья. В лесу наиболее безопасным местом будет низина с массивом из невысоких деревьев.

На открытой местности:

На открытой местности укрывайтесь от грозы в сухих ямах, канавах, оврагах. Но если они начнут заполняться водой, лучше их покинуть. Следите за тем, чтобы вы не оказались самой высокой точкой в окрестности, именно в нее чаще всего попадает молния. Не располагайтесь у опор линий электропередачи и под проводами, не ходите босиком, не прячьтесь в необитаемых помещениях. Прекратите движение, уйдите в укрытие.

У воды:

Во время грозы не купайтесь, не располагайтесь в непосредственной близости от водоема, не плавайте на лодке. Если вы находитесь на водоеме и видите приближение грозы – немедленно отойдите от берега. Ни в коем случае не пытайтесь спрятаться в прибрежных кустах.

Шаровая молния:

О шаровых молниях науке известно еще очень мало, но главное знать, как нужно вести при встрече с этим явлением. Увидев шаровую молнию на открытой местности, медленно удалитесь от нее, не делая резких движений. Не пытайтесь прогнать ее, поскольку при столкновении с предметами шаровая молния чаще всего взрывается. После взрыва шаровой молнии может начаться пожар.

Во время ливневых дождей, сильного ветра, града старайтесь обходить ненадежные, плохо закрепленные конструкции, не приближайтесь к деревьям, мостам, эстакадам, трубопроводам, линиям электропередач.

Безопасность

в горах:

Горы являются местом повышенной опасности для жизни и здоровья людей. Смена погоды происходит очень часто. Здесь бывают грозы, снегопады, сильные ветра, метель, низкие и высокие температуры. На человека влияет перепад высот, температур, повышенная ультрафиолетовая активность солнца и другие факторы. На маршрутах возможны проявления признаков «горной болезни», которая проявляется при подъеме в высокогорные районы с разреженным воздухом.

Правила поведения в горах для туристов и альпинистов:

1. Выбирать для передвижения наиболее безопасный маршрут.
2. Тщательно оценить возможные опасности, учитывая погодные условия, вероятность препятствий.
3. Быть готовым к неожиданностям и уметь распознавать приближающуюся опасность (ухудшение погоды, лавину, камнепад), и принять меры предосторожности.
4. Передвигаться только группой, строго

- соблюдая дисциплину, не допуская ее разделения.
5. Определять темп движения по слабейшему в группе.
 6. Соблюдать режим нагрузок и отдыха.
 7. Не сокращать путь за счет безопасности.
 8. Покидая место привала, не забывать предметы снаряжения, экипировки.
 9. Не совершать переходов при плохой видимости (метель, туман) или в темное время суток.
 10. Преодолевать опасные участки, реки с быстрым течением, трещины и т.д., только обеспечив надежную страховку.
 11. Лавиноопасные участки преодолевать лишь в случае крайней необходимости, поодиночке, с выставлением наблюдателей, строго соблюдая правила безопасности и страховки.
 12. С появлением явных признаков усталости, особенно при падении температуры воздуха, сильном ветре, снегопаде, прекратить движение, подыскать укрытие и организовать бивуак.
 13. Обязательно пользоваться очками-светофильтрами при сплошном снежном покрове, как в солнечную погоду, так и при облачном небе.
 14. Избегать переходов по склонам и желобам со свободно лежащими камнями.

Безопасность при сплавах на реках:

1. Перед первым плаванием необходимо собрать максимум информации, приобрести максимум навыков вельования и никогда не ездить самим (только одна лодка);
2. всегда иметь на каждую реку необходимое снаряжение: спасательный жилет, одежду и обувь по погоде, шлем и лучше закрытую лодку;
3. для более сложных рек необходима экипировка для спасения на воде и умение с ней обращаться;
4. сплав сложных участков должен страховаться с берега.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единым телефонам «112», «101»!

Правила защиты от клещей:

Клещи могут нападать на человека в любое время дня и ночи и в любую погоду. Как правило, их меньше в сухую жаркую погоду и больше в прохладную, пасмурную. Они скапливаются вдоль тропинок и дорог на кустарнике и траве на расстоянии 30-40 см от земли.

Любой человек, находясь на природе в сезон активности клещей, должен каждые 10-15 минут проводить поверхностные осмотры своей одежды, а каждые 2 часа необходимо проводить тщательные осмотры тела со снятием и выворачиванием одежды.

На опасной территории нельзя садиться или ложиться на траву. Для выбора места стоянки, ночевки предпочтительны сухие сосновые леса с песчаной почвой или участки, лишенные травянистой растительности. Перед ночевкой следует тщательно осмотреть одежду, тело и волосы. После возвращения из леса – провести полный осмотр тела, одежды. Не заносить в помещение свежесобранные цветы, ветки, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи.

Прицепившись к одежде человека, клещи перебираются на тело и присасываются к местам с наиболее тонкой кожей: за ушами, на шее, подмышками и паховой области.

Правила защиты от укусов клещей:

- избегайте места обитания клещей, особенно в мае-июле;
- для походов выбирайте закрытую одежду. Надевайте головной убор, заправьте рубашку в брюки, штанины брюк в носки или используйте специальный противоклещевой костюм;

- используйте специальные защитные средства. Ими нужно обработать одежду вокруг щиколоток, коленей, бедер, талии, а также манжеты рукавов и воротник.

Первая помощь при укусе клеща:

- удалить клеща. Лучше всего для этого обратиться за медицинской помощью. Если такой возможности нет, то соблюдайте меры предосторожности: наденьте резиновые перчатки, не сдавливайте тело кровососа, так как при этом возможно попадание содержимого клеща вместе с возбудителями в ранку. Захватывать клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и, держа его перпендикулярно поверхности кожи, повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его;
- после извлечения клеща тщательно вымыть руки или обработать влажной салфеткой;
- место укуса продезинфицировать спиртом или йодом
- извлеченного клеща в чистой стеклянной бутылочке доставить в ближайшую лабораторию.

Безопасность на воде в летний период:

Воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этих целей водоемах, избегайте купания в одиночку, в нетрезвом виде, не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна, не заплывайте за оградительные буйки, не уплывайте далеко от берега, если у вас имеются какие-либо хронические заболевания, не оставляйте детей у воды без присмотра.

Действия в экстремальной ситуации на воде:

Если на ваших глазах тонет человек, а спасатели далеко можно воспользоваться следующими правилами:

- 1) подплывите к тонущему сзади. Если этого сделать нельзя, поднырните под него, захватив левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкните левое колено спереди и поверните тонущего спиной;
- 2) пропустите свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватив его руку и плечо, всплывите с ним на поверхность;
- 3) эвакуируйте пострадавшего в безопасное место.

Способы эвакуации пострадавшего:

Первый:

1. Поддержать пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть;
2. Плыть на спине, выполняя движение ногами способом брасс.

Второй:

1. Просунуть сзади свою руку под ближайшую руку пострадавшего;
2. Захватить пальцами этой руки челюсть;
3. Плыть брассом или на боку, работая свободной рукой, или ногами.

Третий (если утопающий оказывает сопротивление):

1. Просунуть сзади свою руку под руки утопающего;
2. Захватить дальнюю руку выше локтя;
3. Плыть брассом или на боку, выполняя движения свободной рукой.

Оказание первой помощи:

1. На берегу пострадавшего положить на свое колено лицом вниз и надавить на спину, выплеснуть воду из легких и желудка. Если пострадавший имеет большую массу тела, то можно просто положить его на живот;
2. Проверить наличие пульса, дыхания у пострадавшего, при их отсутствии провести реанимационные мероприятия:
уложить пострадавшего на твердую ровную поверхность;
очистить ротовую полость пострадавшего пальцем, обернутым платком;
максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить нижнюю челюсть вперед и раскрыть ему рот, сделать глубокий вдох и выдохнуть воздух через платок или др. ткань в рот пострадавшему. При этом ноздри его необходимо зажать;

при отсутствии сердцебиения искусственное дыхание сочетают с наружным непрерывным массажем сердца: надавливают на грудину пострадавшего запястьями обеих рук на 3-5 см. Надавливание производят выпрямленными руками, положив их одна на другую. Через каждое вдувание делают 4-5 ритмичных надавливаний.

Список полезных контактов:

Единый номер вызова экстренных оперативных служб – 112

Служба спасения Свердловской области:

дежурная служба: +7 (343) 204-78-11

диспетчер: +7 (343) 371-22-77

Центр управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Свердловской области:

дежурная смена: +7 (343) 346-12-74, +7 (343) 346-12-70

телефон доверия: +7 (343) 262-99-99

Роспотребнадзор Екатеринбург: +7 (343) 374-13-79

Горячая линия Ростуризма по вопросам оказания экстренной помощи туристам: +7 (499) 678-12-03