ФИО педагога: Усанова Ирина Викторовна

Программа: Спортивный туризм

Объединение: 3АО

Дата занятия по рабочей программе: 27.03.2020

Тема занятия: Начальная инструкторская подготовка

Задание: Прочитать материал по теме, выполнить тест.

Порядок выполнения:

1 Прочитать материал

2 Запомни основные опасности

3 Выполнить тест любым доступным способом (вк, вайбер, ватсап) и отправить педагогу в срок до 28 марта.

В любом туристском путешествии могут встретится трудности и даже опасности. Некоторые из них связаны с реальными препятствиями – прохождением перевалов, болот, порожистых рек и т.д., другие зависят от изменений погоды и носят эпизодический или сезонный характер. Наиболее же многочисленные вызываются неправильными действиями туристов, связанными с несоблюдением дисциплины на маршрутах и нарушением техники безопасности.

**Факторы риска:**

* недостаточная подготовка к походу;
* нарушение техники безопасности;
* невыполнение команд руководителя;
* отсутствие дисциплины;
* слабая физическая подготовка;
* отставание от группы;
* самовольный уход на разведку;
* самостоятельное преодоление сложного участка;
* самостоятельный выход на маршрут;
* пренебрежение страховкой и самостраховкой;
* конфликт среди участников;
* страх, паника, смятение в сложной ситуации;
* отсутствие навыков в оказании первой помощи;
* несоблюдение правил акклиматизации (в высокогорных условиях);
* неуважение к местным обычаям
* злоупотребление алкогольными и наркотическими средствами.

### Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов

**Термические ожоги.**Неосторожное обращение с костром, туристским примусом, поход­ной газовой кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром — весьма распространенные причины травм в путешествиях. Дежурные у костра должны иметь длинные брюки, обувь и рукавицы; костровые рогульки, перекладина или тросик для подвески котелков долж­ны быть надежными; емкости с готовой горячей пищей следует ставить только в то место, где на них не могут наступить люди; зимой посуду с горячей пищей не рекомендуется ставить в снег, так как при его подтаивании она легко опрокидывается; у костра необходимо пользо­ваться длинными поварешками; надо избегать искристых дров; не допускать игр и развлечений с огнем.

**Ранения режущими и колющими предметами.** В руках неумелого или недисциплинированного туриста любые режущие или колющие орудия становятся потенциально опасными и мо­гут быть причиной ранений и порезов. Обычно это случается при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или просто в результате баловства. Туристам следует соб­людать следующие правила: на маршруте топоры, пилы, ножи носят только зачехленными; на привалах острые орудия складывают в условленном месте (ни в коем случае не втыкая их в деревья, тем более на высоте человеческого роста); на ночлеге острые орудия убираются под палатку; топором и пилой работают в рукавицах; обрубая ветки с лежащего дерева, нужно находиться по другую сторону его ствола; недопустимы всевозможные забавы, связанные с бросанием ножей или топоров в деревья.

**Отравления.** Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка. Симп­томы заболевания — схваткообразные боли в животе, озноб, острый понос, мучительные тошноты, упадок сердечной деятельности, повыше­ние температуры. Поскольку пища готовится на всех туристов, отравление может одновременно поразить большую часть группы и в самый неожиданный момент (следует иметь в виду, что скрытый период пищевого отравления длится несколько часов). К желудочным заболеваниям может также привести нарушение режима питания, а именно: большие перерывы в приеме пищи, питание всухомятку, слишком горячая или жирная пища, употребление некачественной воды. Особенно часто заболевают туристы-новички. Для предупреждения таких отравлений необходимо соблюдение простейших гигиенических правил: в походных условиях нельзя употреблять вареные сорта колбас, не проверенные мясные и молочные продукты домашнего приготовления, консервы во вздутых (так называемых бомбажных) банках; питьевая вода должна браться только из чистых источников и быть прокипяченной; нельзя оставлять для вторичного употребления консервированные продукты во вскрытых, особенно металлических, банках; нельзя есть продукты с прогорклым запахом или потерявшие свой обычный вид и цвет.

**Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению**, особенно к одежде и обуви, легко может стать в походе причиной различных потертостей, наминов и мозолей. Также они возникают у тех, кто не следит в дороге за чистотой тела, плохо укладывает рюкзак, небрежно надевает носки, не чинит их или носит обувь на босую ногу. Самое главное — правильно подобрать снаряжение по условиям путешествия, подогнать и проверить его до выхода на маршрут. В путешествии надо быстро реагировать на изменение погодных и других условий и соответственно менять одежду и темп движения, не допуская длительных местных перегревов тела, движения в сырой одежде, не оправданных обстановкой марш-бросков, при которых у новичков, как правило, сбиваются ноги. По прямому назначению надо использовать так называемые подгоночные привалы. Обнаружив малейшее неудобство в обуви или одежде, нужно, не дожидаясь пока оно приведет к намину или потертости, постараться ликвидировать вызвавшую его причину: переодеться, переобуться, сменить носки. В качестве предупредительной меры можно иногда бин­товать колени эластичным бинтом, носить (при гребле на лодке) перчат­ки, прокладывать между рюкзаком и спиной мягкие предметы и т. п. Отличной профилактикой являются регулярные гигиенические процеду­ры и соблюдение чистоты тела.

**Ушибы,** **растяжения,** **вывихи, переломы, сотрясения мозга.** Причиной этих травм часто бывают различные падения и сры­вы, связанные с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов. Прежде всего необходимо обратиться за помощью к руководителю группы, который знаком с алгоритмом действия в таких ситуациях.

**Острая сосудистая недостаточность**, **обмороки**. Чрезмерные физические нагрузки у малотренированных тури­стов — значительные превышения темпа движения, веса рюкзака, набо­ра высоты при передвижении в горах и т. п. — могут вызвать острую сосудистую недостаточность, проявляющуюся в резкой общей слабо­сти, сердцебиении, болях в области сердца. У человека синеют губы, нос, кончики пальцев, учащается пульс, он ощущает нехватку воздуха. К сердечной недостаточности предрасполагают перенесенные острые инфекции, заболевания легких, охлаждение, хронические заболевания сосудов и сердца. Обморочное состояние может явиться следствием перегрева орга­низма, быть вызвано нарушением походного режима и долгим переры­вом в приеме пищи. Обморочное (шоковое) состояние могут также вызвать страх, потеря крови, сильные боли при переломе, вывихе или ушибе. Для предупреждения таких явлений необходима хорошая физическая под­готовка к походу, тщательная проверка туристами своего здоровья у специалистов и выполнение их рекомендаций, постепенность и после­довательность в увеличении нагрузок, хорошая акклиматизация, соблюдение режима на маршруте.

Тест:

