

## **Памятки и советы для участников объединения «Юный турист»**

Туризм — это не только яркие впечатления и приключения, но и ответственность за свою безопасность и комфорт товарищей. Чтобы поход прошёл успешно, важно соблюдать правила, грамотно готовить снаряжение и развивать полезные навыки.

**Во-первых, строго придерживайся правил поведения.** Всегда выполняй указания руководителя — они обязательны для всех. Не отходи от группы и обязательно сообщай, если нужно переместиться. Соблюдай график сборов и переходов, чтобы не задерживать команду. Бережно относись к снаряжению: не ломай, не теряй, после использования возвращай на место. Поддерживай чистоту — забирай с собой весь мусор. Помогай товарищам: если выполнил свои задачи, предложи помощь. При любом недомогании, усталости или травме сразу сообщи руководителю — не скрывай проблемы. В лесу соблюдай тишину, чтобы не пугать животных. Не пробуй незнакомые растения и не пей воду из водоёмов без разрешения руководителя. Следуй маршруту и не ищи «коротких путей».

**Во-вторых, правильно подготовь и упакуй снаряжение.** Выбери удобный рюкзак с поясным ремнём: тяжёлое укладывай ближе к спине, лёгкое — сверху. Подбери одежду по погоде: термобельё, флиска, ветровка, запасные носки, шапка, перчатки и дождевик или накидка. Обувь должна быть проверенной, с хорошим протектором — перед походом проверь её целостность и надёжность шнурков. Из личных вещей возьми свисток, фонарик с запасными батарейками, бутылку воды, нож (если разрешено), спички в герметичной упаковке и аптечку (пластырь, средство от укусов насекомых). Для гигиены пригодятся влажные салфетки, мыло, туалетная бумага и маленькое полотенце. Не забудь документы и контакты: копию паспорта или свидетельства о рождении, заряженный телефон, номера руководителя и родителей. Накануне похода сверься со списком вещей и уложи всё заранее — так ты избежишь утренней спешки.

**В-третьих, помни о безопасности в разных ситуациях.** У воды не подходи без разрешения руководителя, не купайся в незнакомых местах; при переходе вброд держишься за товарища или шест. У костра не приближайся без руководителя, не бросай пластик и аэрозоли, перед уходом полностью погаси огонь (залей водой, засыпь землёй, проверь отсутствие тлеющих углей). В лесу

не трогай гнёзда и диких животных; если увидел змею или крупное животное, остановись, не делай резких движений и сообщи руководителю. При грозе уйди с открытой местности, не стой под одиноким деревом, пригнись к земле. Если потерялся, останься на месте, подай сигнал (свисток или крик) и жди, пока тебя найдут.

**В-четвёртых, освои базовые навыки, необходимые в походе.** Учись ориентироваться: знай стороны света, умея пользоваться компасом и картой (помни, что утром солнце на востоке, в полдень — на юге, вечером — на западе). Для разведения костра выбери безопасное место вдали от деревьев и сухой травы, подготовь растопку (сухие ветки, кора), используй спички или зажигалку и никогда не оставляй огонь без присмотра. При установке палатки найди ровную площадку, очисти её от камней и веток, закрепи оттяжки и проверь, чтобы тент не касался внутренней палатки. Чтобы очистить воду, процеди её через ткань и прокипяти не менее 5 минут. Оказывая первую помощь, умея обработать рану (промыть, наложить пластырь или бинт), приложить холод при ушибе и использовать средство от укусов насекомых. Для подачи сигналов используй свисток (три коротких сигнала — SOS), дым от костра или зеркальце для отражения солнца.

**В-пятых, соблюдай экологические правила.** Не ломай ветки, не топчи траву и не пугай животных. Уноси весь мусор с собой: пищевые отходы закопай, бумагу и пластик сожги (если разрешено) или унеси. Не шуми — громкие звуки пугают зверей и птиц. Не рисуй на скалах и деревьях, сохраняй природу для других. Не рви цветы и растения — пусть они радуют всех.

**В-шестых, работай над психологической устойчивостью.** Будь готов к трудностям (усталость, дождь, холод) — помни, что они временны. Работай в команде: делись вещами, помогай нести груз, поддерживай уставших товарищей. Если злишься или расстраиваешься, сделай паузу, глубоко подыши и поговори с руководителем. Цени маленькие победы — например, самостоятельно поставленную палатку или помощь товарищу. Радуйся природе: замечай красоту (закат, ручей, пение птиц) и делись впечатлениями с группой.

**В-седьмых, следуй ежедневным рекомендациям.** Утром проверь снаряжение, упакуй рюкзак, съешь завтрак и выпей воды. В пути держи темп группы, делай привалы по указанию руководителя и пей воду каждые 30–

40 минут. На привале не садись на холодную землю, не снимай обувь сразу (чтобы не отёкли ноги), разминай стопы и колени. Вечером высуши обувь и носки, проверь, нет ли мозолей, и уложи вещи так, чтобы утром быстро собраться. Перед сном поблаговари природу за день и поделись с группой, что тебе больше всего понравилось.

**В-восьмых, знай, как действовать в экстренных случаях.** При травме остановись, сообщи руководителю и оказывай помощь только по его указаниям. Если потерялся, останься на месте, подай сигнал (свисток или крик) и не иди дальше — тебя будут искать. Если чувствуешь себя плохо, скажи руководителю «Мне плохо» и опиши симптомы (головокружение, тошнота, боль). При лесном пожаре уходи против ветра, пригнись к земле, дыши через мокрый платок и сообщи руководителю. При встрече с диким животным не беги, не кричи, медленно отходи, не поворачиваясь спиной.

**В-девятых, не забывай о действиях после похода.** Проверь и просуши снаряжение, убери всё на место. Расскажи родителям и друзьям о впечатлениях: что узнал, что понравилось, что было сложно. Запиши в дневник маршрут, погоду, интересные моменты и свои ощущения; можешь нарисовать карту или сделать коллаж из фото. Поблаговари руководителя за знания и поддержку. Подумай о следующем путешествии: определи, куда хочешь пойти и чему научиться.

Помни: туризм требует внимательности, дисциплины и готовности помогать другим. Твоя безопасность и комфорт группы зависят от того, насколько ответственно ты подходишь к каждому этапу похода. Будь юным туристом с умом и сердцем!

### **Список используемых источников:**

<https://57.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/bezopasnost-na-prirode/pamyatka-turista>

[https://упок.пф/library/broshyura\\_pamyatka\\_yunogo\\_turista\\_110909.html](https://упок.пф/library/broshyura_pamyatka_yunogo_turista_110909.html)

<https://evrotur-eao.ru/wp-content/uploads/2015/12/Обеспечение-безопасности-при-проведении-учебных-занятий-походов-экскурсий-и-туристских-соревнов.pdf>