**Памятка туриста и рекомендации по технике безопасности на горных и пешеходных маршрутах**

*Важнейшее требование к туристскому путешествию – обеспечение максимально возможной безопасности его проведения. В туристском походе всегда присутствует элемент случайности, и устранить его полностью невозможно, но предусмотреть и свести его к минимуму необходимо. В своем большинстве опасности и случаи травматизма создаются самими туристами и провоцируют их своими неправильными действиями.*

**Собираясь в путешествие необходимо хорошо подготовиться к нему. Если Вы предпочли городским экскурсиям активные туры то следует чрезвычайно серьезно отнестись к выбору маршрута, времени путешествия и к своей экипировке.**

**Документы:**

**Необходимо обязательно при себе иметь:**

Паспорт (для детей — свидетельство о рождении).

Для детей, не достигших 18 лет, отправляющихся на маршрут в сопровождении ответственного за них лица (без родителей), необходимо иметь письменное согласие родителей.

Полис обязательного медицинского страхования.

**Сложность маршрута:**

**Обязательно уточнить о сложности маршрута исходя из своего опыта.**

**Маршруты делятся:**

а) Для большинства маршрутов не требуется опыта путешествий и специальных навыков. Но Ваша подготовка должна основываться в хорошем физическом и психологическом состоянии. Могут участвовать все желающие, включая детей с 9 летнего возраста в сопровождении родителей или близких родственников, несущих за них полную ответственность. Дети для участия в конном маршруте должны иметь навыки верховой езды (1-2 урока в конно-спортивном центре). Взрослым рекомендуем посетить пару уроков, но это не обязательно. Возможно участие детей с более раннего возраста только с родителями и под их ответственность.

б) Требуется опыт путешествий и хорошая физическая форма.

в) Требуется хороший опыт подобных путешествий.

**Предоставляемое общее снаряжение:**

* Общая аптечка (с общим набором медикаментов, которые могут потребоваться в походе);
* Костровой набор (котлы, топор, варежка для костра, губка для посуды, половник, спички);
* Снаряжение для лошади (кавалерийское седло, потник, уздечка, сумы для перевозки груза);
* Палатки (о предоставлении палатки нужно сообщить заранее — при этом предоставляется только 1 место в палатке).

Индивидуальные палатки предоставляются за отдельную плату, об этом нужно сообщить Вашему менеджеру в офис турфирмы за 7 дней до начала маршрута.

**Необходимое личное снаряжение:**

Предлагаемый перечень необходимого снаряжения включает и то, что одето на Вас:

**Снаряжение и аксессуары:**

* Рюкзак для женщин не менее объёмом 70-80 л, для мужчин 80-90 л.;
* Коврик полиуретановый;
* Полиэтиленовый мешок или гермомешок (вставляется внутрь рюкзака, для защиты от влаги);
* Фонарь налобный;
* Очки солнцезащитные;
* Спальник — температурный режим в зависимости от времени года и места путешествия;
* Ложка, кружка, ножик;
* Накидка от дождя — только для маршрутов, где температура держится выше нуля;
* Спички, запаянные в полиэтилен или пластмассовую упаковку или зажигалку.
* Индивидуальная аптечка (с необходимым набором личных и специфических медикаментов не более 200гр. по весу);
* Фотоаппарат;
* Термос или пластиковая бутылка;
* Иметь защитные средства от укусов кровососущих насекомых на маршрутах (в основном на маршрутах, где температура не опускается ниже нуля);
* Средства от загара (обязательно в горах и путешествиях на воде).

**Одежда:**

* Нижнее белье — не менее 2-3 комплекта;
* Термобелье (комплект, в зависимости от времени года. Кофта + трико) — 1-2шт;
* Брюки легкие, спортивные, для ежедневной носки, в зависимости от времени года;
* Кофта, флиска или т.п. 1-2 шт. (желательно из современных материалов);
* Штормовой костюм – куртка + брюки. Наличие обязательно (Летом — защита от ветра и дождя. Куртка – лучше утепленная с капюшоном (в соответствии с временем года. Как правило, в горах. Брюки – защита от ветра, влаги. В холодное время года — можно использовать горнолыжный костюм или т.п. в зависимости от климатических условий;
* Носки простые (или трекинговые) — 2 – 4 пары;
* Носки шерстяные (трекинговые, утепленные) — не менее 2 пары;
* Обувь 2 пары (для лета — треккинговые ботинки и кроссовки на толстой подошве или кроссовки + резиновые сапоги с вкладышем и теплой стелькой (рекомендуем для водных маршрутов), для сплавов по горным рекам, желательно одежда из неопрена (можно взять в прокат); для зимы – обязательно две пары утепленных ботинок или, рассчитанных на те температурные условия, куда Вы выбрали маршрут; для восхождений – горные ботинки для восхождений + треккинговые ботинки, легкие тапки по желанию (для переездов, баз отдыха, в поездах и т.п)).
* Трекинговые палки — рекомендуем только на пешие маршруты, в комбинированных на усмотрение участников.

**Примечание:** Днем в горах, солнце активно и возможно таяние снегов, поэтому обувь должна иметь хорошие водоотталкивающие свойства. (Резиновые сапоги (дополнительно к ботинкам) – на усмотрение участников)

* Шапочка теплая спортивная — 2 шт (летом кепка с козырьком + шапочка);
* Перчатки летом – простые 2 пары. Зимой и на восхождения – утепленные перчатки – 1 пара и очень теплые рукавицы – 1 пара;

Средства личной гигиены (зубная щетка и паста, туалетная бумага и др.);

**Специальное снаряжение (на определенных маршрутах):**

* Кошки и ледоруб (уточняйте при покупке, на некоторых маршрутах, это входит в стоимость);
* Экипировка для верховой езды (только для конных маршрутов – например, сапоги удлиненные и т.п).

**Важно! Обязательно иметь на всем маршруте следующие документы – паспорт, полис обязательного медицинского страхования, ребенку – свидетельство о рождении.**

Требование к набору «личных вещей»— ничего лишнего и тяжелого, так как, кроме них придется нести продукты питания (примерно 600 – 800 гр. в день на человека) на весь маршрут и групповое снаряжение (палатки, топоры, котлы и т.п.).

Личная экипировка для водного маршрута должна включать в себя наличие водонепроницаемого костюма и обязательно наличие резиновых сапог (просим позаботиться о своем здоровье и по долгу не находится в холодной воде без специальной обуви).

**Экипировка для верховой езды (только для конных маршрутов).**

Личная экипировка туриста для конного маршрута может быть произвольной, но удобной для верховой езды. Во избежание потертостей брюки и нижнее белье не должны иметь грубых швов с внутренней стороны. Разрешается езда только в сапогах. Сапоги должны свободно входить и выходить из стремени. Запрещается езда в обуви с рифленой подошвой, препятствующей немедленному освобождению ноги из стремени в необходимых случаях. Запрещается езда в мягкой обуви, позволяющей прохождение ступни через стремя вперед.

Для всех маршрутов:

Транспорт. Предоставляется в зависимости от маршрута и количества туристов в группе: автомашина, микроавтобус, вездеход, и др. Походный груз транспортируется вместе с группой. При длительном переезде на активный маршрут возможна ночевка в пути в транспортном средстве. Транспорт отправляется строго по расписанию, поэтому прибыть на базу необходимо заранее.

**Сопровождение. На протяжении всего маршрута группу обслуживают профессиональные гиды-проводники, имеющие опыт работы и соответствующие удостоверения.** Количество инструкторов и гидов-проводников зависит от количества человек в группе и распределяется под каждый маршрут индивидуально.

**Размещение.** Размещение по программе. Размещение в более комфортных условиях и удобствами оплачивается дополнительно. Если Вы решили разместиться на маршруте в более комфортных условиях, то нужно узнать о такой возможности у Вашего менеджера, при наличии такой возможности забронировать и оплатить.

**Питание.** В день приезда (сбора) группы и в день отъезда группы питание не предоставляется. На маршруте пища готовится на костре. Питание на маршруте (завтрак, обед или перекус, ужин) облегченное по весу и усиленное по калорийности (тушенка, крупы, макаронные изделия, чай, кофе, конфеты, сухари).

Все туристы принимают активное участие в работах по лагерю (заготовка дров, воды, приготовление пищи, установка и сбор палаток).

Во время походов есть возможность рыбачить (не на всех маршрутах, рыболовное снаряжение нужно иметь с собой), собирать грибы, ягоды.

**Безопасность**.

Вы добровольно приобрели путевку и знаете, что пешие, водные, конные и комбинированные маршруты являются мероприятиями повышенной опасности для здоровья и жизни человека.

В горах смена погоды происходит очень часто. Здесь бывают грозы, снегопады, сильные ветра, метель, низкие и высокие температуры, обвалы камней и льда, селевые потоки, на человека влияет перепад высот, температур, повышенная ультрафиолетовая активность солнца и другие факторы. На маршрутах возможны проявления признаков «горной болезни», которые постепенно снимаются в ходе акклиматизации.

На осыпях и моренах — движение плотной группой «след в след», строго следить за нахождением членов группы, не допускать больших, представляющих угрозу, разрывов. При камнепаде подать команду «камень» и укрыться за ближайшим выступом.

В горах активное солнце, поэтому рекомендуется использовать солнцезащитные очки, крем от загара и не злоупотреблять солнечными ваннами, купанием в горных озерах.

Маршруты, кроме восхождения, не требуют специальной подготовки и в них могут участвовать все желающие, включая детей с 12-ти летнего возраста в сопровождении родителей или близких родственников, несущих за них полную ответственность. Технические навыки, необходимые для успешного преодоления перевалов, приобретаются по ходу маршрута.

У гидов-проводников имеется аптечка с необходимым в походе набором медикаментов. Специфические лекарства (аллергические, астматические, гипертонические и т.д.) необходимо иметь с собой. Важно помнить: не все растения, ягоды и грибы съедобны, на маршрутах можно встретить диких зверей, — поэтому нельзя употреблять в пищу неизвестные растения, ягоды и грибы, а также удаляться от группы на длительные расстояния (более 0,5 км. И более 0,5 часа), только с разрешения инструкторов.

**Общие требования для всех маршрутов:**

Требования к действиям туриста во время сплава.

* Турист обязан надеть спасательный жилет перед началом сплава.
* Посадку и высадку в сплав средство следует производить аккуратно.
* При движении запрещается раскачивать сплав средство, а также накренять его в сторону без надобности.
* Запрещается класть острые и режущие предметы в сплав средства без чехла или соответствующей упаковки. В случае порчи сплав средства турист обязан полностью оплатить затраты по восстановлению водного снаряжения.
* Туристы на сплаве обязаны строго выполнять указания гида.
* Если сплав проводится на нескольких средствах, по озеру или спокойной реке, то, туристы должны не отходить от гида более чем на расстояние 0,5 км. По горным рекам гид задает порядок и интервал движения сплав средств индивидуально.

Требования к действиям туриста во время езды на лошади.

* К лошади следует подходить, окликнув ее, всегда с левой стороны. Если лошадь стоит слева, нужно сказать: «Прими» — и проходить в образовавшийся проход; не следует подходить к лошади сзади, протягивать руки и касаться тела лошади. Лошадь обходят спереди. Если необходимо поднять лежащую лошадь, то нельзя ее пугать, а, окликнув, надо дать ей возможность самой спокойно подняться.
* Перед посадкой на верховую лошадь нужно каждый раз проверять натяжение подпруг и, если это необходимо, подтягивать их, проверять, взнуздана ли лошадь. Езда на невзнузданной лошади категорически запрещается.
* При езде на лошади верхом турист должен сохранять прочную посадку на любом аллюре, не распускать поводьев, не терять управление лошадью и быть готовым в любую минуту применить необходимые приемы управления в соответствии со сложившейся ситуацией.

**Запрещается:**

* садиться на лошадь с правой стороны;
* садиться на привязанную лошадь, либо при не перекинутых на шею поводьях, а также при несобранных, болтающихся поводьях;
* выпускать повод из рук, бросать его на шею лошади, закреплять к седлу, наматывать повод на руку, помещать под колено и т. п.;
* движение с дистанцией меньшей, чем один корпус лошади, поворачивать лошадь задом в направлении находящихся вблизи людей и лошадей;
* бить и дергать лошадей поводом, возбуждать их другими средствами, поднимать на дыбы;
* сознательно увеличивать дистанцию с целью догнать впереди идущую лошадь рысью или галопом;
* обгонять лошадей, идущих впереди, если это не вызвано необходимостью, и совершать иные действия, не предусмотренные программой движения;
* засовывать руки в карманы;
* провозить в карманах острые, режущие и колющие предметы, которые могут травмировать при падении.

  В движении и на остановках категорически запрещается хаотическое скопление лошадей. При необходимости сосредоточения всадников на остановке колонна перестраивается в шеренгу.

Ворота и калитки дверного типа должны быть открыты полностью. Движение через не полностью открытые ворота и калитки запрещается.

При прохождении створа ворот, закладывающихся жердями, головной всадник должен спешиться и освободить проход. Запрещается движение через поваленные жерди таких ворот. Замыкающий всадник восстанавливает целостность ворот.

При движении по лесу не следует отводить лошадь от дерева, упираясь в него рукой; необходимо следить за высотой ветвей, оберегая голову.

Вьючную лошадь следует вести либо держа ее повод в правой руке, либо привязанную за хвост подседельной. Запрещается при этом наматывать повод вьючной лошади на руку, захлестывать петлей, связывать с поводом подседельной и привязывать к лукам седла.

При совершении лошадью движений по собственному побуждению — переходе на более резвый аллюр — необходимо спокойно, уверенно и энергично набрать повод и пресечь ее инициативу в самом начале. Позднее это сделать значительно труднее. Если лошадь вышла из подчинения, необходимо стараться удержаться в седле и остановить ее, совершая движение по кругу. Руководитель похода (инструктор) обязан немедленно оказать помощь туристу, перехватить его лошадь.

Руководитель похода (инструктор) обязан предупреждать о приближении к опасному участку трассы маршрута и кратко информировать туристов о необходимости дополнительных действий по управлению лошадью и мерах обеспечения безопасности движения. На этих участках от туристов требуется большая внимательность и строжайшая дисциплина.

Помните, что лошадь — существо ласковое и чуткое, покорное и исполнительное. Такие качества выработаны ею многовековым общением с человеком. В то же время физически это очень сильное животное, наделенное природой мощными средствами защиты от врагов: зубами и копытами и удивительно быстрой реакцией. Общаясь с лошадью, будьте уверены в себе, в правильности своих действий, спокойны и доверчивы, не бойтесь лошади — и она не станет бояться вас. Не делайте резких, порывистых движений. Все движения должны быть плавными, спокойными, даже несколько замедленными и как бы безразличными по отношению к лошади и к тому, что вы в данный момент делаете. Все это животное сразу почувствует, ситуация тревоги и оборонительные реакции его исчезнут, и прочный контакт человека и лошади как компаньонов, делающих каждый свое дело, будет обеспечен. А вместе с этим контактом придет и гарантия вашей безопасности.

Дополнительные расходы на маршрутах.

Дополнительными расходами являются все расходы туриста, не включенные в стоимость маршрута и не указанные в программе тура.

**Рекомендации:**

* Лицам, нуждающимся в лечении и постоянном наблюдении, участвовать в активных маршрутах не рекомендуется.
* Для участия в конном маршруте желателен, опыт верховой езды, поскольку лошади — своенравные животные, требующие правильного к ним подхода.
* 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).

**Страхование.** Обязательно рекомендуем туристу самостоятельно застроховать себя в любой страховой компании.

**Ответственность туриста.**

В случае нарушения Правил проезда в транспорте, Представитель службы (водитель) вправе высадить нарушителя на ближайшем посту ГИБДД. Компенсация стоимости путевки и транспорта в этом случае не производится. В случае поломки или утраты снаряжения, полученного от Представителя туристической службы (или гида-проводника), полную стоимость снаряжения турист возмещает самостоятельно. Турист, намеренно укрывший от туристической службы информацию о заболеваниях, которые могут привести на маршруте к необратимым последствиям, за всё происходящее на маршруте несёт полную ответственность.

Турист на активном маршруте обязан:

* соблюдать правила личной безопасности и техники безопасности поведения на маршруте;
* внимательно слушать ежедневный инструктаж перед выходом на маршрут;
* своевременно выполнять все указания и команды гида-инструктора, а также прислушиваться к рекомендациям.

В период подготовки к походу желательно пройти медицинский осмотр и на маршруте своевременно информировать руководителя похода об ухудшении состояния здоровья. Во время движения транспорта слушать сопровождающего и чётко соблюдать время отправки. Запрещается проезд в транспорте в нетрезвом состоянии, курение и распитие спиртных напитков в салоне транспорта, а также распитие спиртных напитков на всей протяжённости активного маршрута.

Необходимо:

1.Соблюдать правила личной безопасности и техники безопасности поведения на маршруте и внимательно слушать ежедневный инструктаж перед выходом на маршрут;

2. Иметь в наличии личное снаряжение необходимое для похода. Бережно относиться к групповому туристическому снаряжению.

3. Перед выходом на маршрут ознакомится с инструкцией и правилами проведения туристского похода.

4. Своевременно предупреждать руководителя о плохом самочувствии или при проявлении симптомов болезни.

5. Выполнять! указания руководителя похода.

6. Предупреждать руководителя о возможных опасностях и неадекватном поведении других туристов.

7. Поддерживать дисциплинарный порядок в группе.

8. Бережно относится к природе.

9. Проявлять взаимовыручку к товарищам.

10. Быть веселым и находчивым.

11. Соблюдать правила гигиены.

12. Участвовать в приготовлении пищи и заготовке дров.

13.Турист обязан находиться в плавсредстве в спасательном жилете. При продвижении по маршруту турист не должен обгонять руководителя группы без его разрешения или отставать от замыкающего группы.

14.Турист обязан информировать турагенство до поездки о возможных болезнях или противопоказаниях к участию в путешествии с умеренной физической нагрузкой и с ночлегами в полевых условиях.

15. Прислушиваться к советам инструкторов.

16. Четко следовать распоряжениям инструктора при прохождении локальных препятствий.

17. Соблюдать технику безопасности при нахождении у костра и при пользовании костровым оборудованием.

18. Соблюдать технику безопасности при пользовании топором, пилой и другими острыми предметами.

19. Аккуратно передвигаться в лесу и при нахождении на воде, помня, что в лесу водятся змеи, клещи и др. потенциально опасные существа.

**Туристу запрещается:**

* Запрещается находиться на маршруте в алкогольном и наркотическом опьянении.
* Запрещается собирать и есть незнакомые дикорастущие ягоды, грибы, травы и т.п.
* Запрещается удаляться от группы на длительные расстояния (более 0,5 км. и более 0,5 часа). Возможно только с разрешения инструкторов. При пересечении опасных участков — двигаться, строго выполняя указания инструктора (гида) и не отходить от группы больше чем на 2-3 метра.
* Запрещается самовольный сход с маршрута. В случае самовольного схода с маршрута инструктор не несет ответственности за туриста, его жизнь и здоровье. Самовольным сходом с маршрута считается — отсутствие туриста — более 0,5 часа или уход на более чем 0,5 км, без разрешения инструктора (гида).

Турист должен знать, что руководитель маршрута имеет право:

Принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также, в случае необходимости, оказания помощи пострадавшему.

Исключить из числа участников туриста, нарушающего данные правила поведения на маршруте, что ставит под угрозу его безопасность или безопасность членов группы. Если такая необходимость возникла в походе, турист при первой возможности доставляется в населенный пункт для отправки его к месту жительства (компенсация стоимости путевки и транспорта в этом случае не производится).

Разделять группу в случае чрезвычайной ситуации, исходя из реального наличия сил и средств, конкретной обстановки.

Маршрут или график движения по маршруту может быть скорректирован на месте, исходя из погодных условий, подготовленности группы и других обстоятельств.

**Список организаций экстренной помощи**

**Список организаций экстренной помощи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Адрес, контактные данные (для связи с диспетчером/дежурным) подразделения |
| 1 | Оперативный дежурный администрации  муниципального образования Отрадненский район, в том числе по вопросам ГО и ЧС | ст. Отрадная ул. Первомайская 28, каб.30 тел.: 8 (86144)3-30-53, 8 (918) 240-96-52 (круглосуточно)  |
| 2 | Пожарно-спасательная часть ПСЧ-126 ФКГУ «1 отряд ФПС по Краснодарскому краю» №126 | ст. Отрадная ул. Октябрьская 237. тел.: 01,8 (86144) 3-38-78; (круглосуточно) |
| 3 | АСО ГКУ КК «КК АСФ «Кубань-СПАСС» Отрадненский АСО | ст. Отрадная ул. Братская 63. тел.: 8 (86144) 3-57-09; (круглосуточно) |
| 4 | Отдел МВД России по Отрадненскому району | ст. Отрадная ул. Первомайская 23. тел.:02, (86144) 3-39-97; (круглосуточно) |
| 5 | Скорая помощь, диспетчер ед. службы «03» | ст. Отрадная ул. Пионерская 61. тел.:03, (86144) 3-39-95; (круглосуточно) |
| 6 | Отрадненский РЭС Армавирские электрические сети ОАО «Кубаньэнерго» | ст. Отрадная ул. Октябрьская 235 тел.: (86144) 3-36-64; (круглосуточно) |
| 7 | ООО «Отрадненское водопроводное хозяйство» | ст. Отрадная ул. Октя0бырьская 220 тел.: (86144) 3-41-37; |
| 8 | Филиал № 6 Газпром АО «Газпром газораспределение Краснодар» | ст. Отрадная ул. Братская 61 тел.: 04,(86144) 3-30-04; (круглосуточно) |