

Техника безопасности на пеших маршрутах

Пребывание в условиях дикой природы всегда связано с рядом потенциальных опасностей.

1. Передвижение во время активной части тура необходимо осуществлять строго по пути, указанному гидом-инструктором; недопустимо пытаться «срезать» путь, выбирать собственный и т.п. без согласования с гидом-инструктором.
2. В случае самовольного отклонения Туриста от установленного маршрута и самостоятельного осуществления им трекинга, восхождения или перехода, равно как и любых других действий, Участник принимает на себя обязательства по соблюдению мер личной безопасности.
3. Не отставайте от группы. Если ваш индивидуальный темп движения слишком медленный, старайтесь двигаться в голове группы, сознательно настраивайтесь на более быстрый темп, предупредите об этом гида.
4. Не совершайте самостоятельных подъемов на возвышенности (особенно скалы), переправ и т.п. Это может оказаться намного сложнее, чем вам показалось изначально, и привести к несчастному случаю.
5. Во время стоянок не уходите от лагеря далее зоны видимости без согласования с гидом-инструктором. Если возникает желание осмотреть окрестности, решение об этом необходимо принимать коллективно. Особую осмотрительность следует проявлять в лесной зоне.
6. При прохождении маршрута обращайтесь внимание, куда вы наступаете, если вы наступите на змею, она может вас укусить. Помните, змеи нападают только с целью самозащиты.
7. На маршруте гид назначает замыкающего. Он следит за тем, чтобы участники не растягивались, не сходили с тропы. В случае вынужденной остановки одного из участников обязан дожидаться его, а если остановка требует определенного времени, – предупредить направляющего, сбавить темп или остановиться.
8. На маршруте туристы должны быть дисциплинированы, выполнять указания и команды руководителя, доброжелательно относиться друг к другу, на сложных участках оказывать помощь, не преодолевать их без разведки, не пренебрегать страховкой и самостраховкой, не проявлять лихачества и не паниковать в сложных, экстремальных условиях.

Следуйте общим правилам преодоления препятствий:

- Реки. Все крупные реки, где возможно, переходятся по мосту, либо предусмотрена переправа на пароме или лодке. Небольшие реки переходятся вброд – строго в месте, указанном гидом-инструктором, или по ходу тропы. Для безопасности пешего брода необходимо пользоваться трекинговыми палками. При этом, если река мелкая, рекомендуется переходить ее, не снимая трекинговых ботинок (если они непромокаемые).
- Осыпи – песок, глина, мелкие камни на склонах, не скрепленных растительностью. Если по такому участку пути не проходит хорошая тропа, их необходимо

обходить! Такие склоны, как правило, неустойчивы и передвижение по ним опасно, даже если это неочевидно на первый взгляд. Каменистые участки (морены, курумник: навалы камней различного размера как на ровной местности, так и на склонах). Необходимо тщательно выбирать дорогу, при пешем переходе пользоваться трекинговыми палками для опоры, учитывать, что любой камень может быть неустойчивым. При дожде камни и покрывающие их лишайники становятся скользкими, необходима максимальная осторожность. Помните, что камнепад теоретически возможен на любых не скрепленных растительностью склонах. Будьте осторожны, не провоцируйте сход камней. Если вы поднимаетесь по склону, не допускайте обрушения камней на ниже идущих людей. При падении камня, громко предупреждайте остальных командой «камень!».

- Лес, тайга, густой кустарник. При прохождении зоны лесной и кустарниковой растительности, особенно в условиях отсутствия хорошей тропы, необходимо держать некоторую дистанцию, чтобы ветки не били вас по лицу. Впереди идущий должен предупреждать того, кто идет сзади, об опасности. Обращайте внимание на торчащие сучки, чтобы не повредить глаза, и на препятствия под ногами (корни, поваленные стволы, камни). При прохождении таких мест необходима плотная одежда, закрывающая руки до кистей и ноги до щиколоток, так как в противном случае неизбежны многочисленные царапины.

Необходимо защищать себя от воздействия солнца. Помните, что в горах высокий уровень солнечной радиации. Ожог можно получить даже в пасмурный день. Днем необходимо избегать смотреть на снег и иные отражающие поверхности без солнцезащитных очков (которые должны иметь UV-фильтр максимальной степени защиты). Обязательно ежедневное нанесение перед выходом на маршрут солнцезащитного крема с максимальным фактором защиты на все открытые участки тела (руки, лицо, уши).

Не допускайте перегрева или переохлаждения. Вы должны быть одеты соответственно текущим погодным и температурным условиям.

Берегите ноги! Принимайте заблаговременно меры против натирания мозолей: берите для трекинга только удобную, разношенную обувь; перед выходом на маршрут в качестве превентивной меры заранее наклеивайте пластырь на все проблемные зоны. Используйте специальные трекинговые ботинки с прочной подошвой и поддержкой щиколотки, для сведения к минимуму риска травм при ходьбе по сильно пересеченной местности.

Своевременно сообщайте гиду-инструктору об отклонениях вашего самочувствия от нормального. Имейте при себе личную аптечку, сформированную с учетом ваших индивидуальных потребностей.

Будьте осторожны при передвижениях по лагерю и в его окрестностях в темное время. Сориентируйтесь на местности до наступления темноты, осмотритесь, отметьте возможные опасности (крутые склоны, обрывы, камни, ямы, наледи и т.п.). Обязательно используйте фонарик. Не ходите обутым кое-как, ботинки должны быть зашнурованы.

Все ваши вещи должны на ночь размещаться в тамбуре или внутри палатки, не оставляйте их под открытым небом. Ночью возможна перемена погоды, заморозок.

Обеспечение сохранности личного имущества и имущества, полученного во временное пользование, возлагается на Туристов. Деньги, документы (паспорта, авиабилеты, страховой полис и т.д.) должны быть при вас постоянно, в водонепроницаемой упаковке (сумке).

Во время путешествия не рекомендуется употребление спиртных напитков, а также запрещено употребление наркотических и психотропных веществ. Это может привести к резкому ухудшению вашего самочувствия в условиях высокогорья, нарушению процесса акклиматизации и другим неблагоприятным последствиям. В случае нарушения указанного правила, ответственность за последствия возлагается на Туриста.

На всем протяжении маршрута действует абсолютное единоначалие. Хотя гид-инструктор принимает во внимание мнение каждого Туриста, но окончательное решение принимается исключительно гидом-инструктором. Гид-инструктор может изменить программу в случае наступления форс-мажорных обстоятельств, а также в целях сохранения жизни и здоровья Туриста не допустить Туриста на любую из частей путешествия, особенно на восхождение, а также снять Туриста с маршрута и принять другие меры в целях сохранения его жизни и здоровья

В случае если Турист примет любое решение и/или совершит любые действия, которые противоречат указанию гида-инструктора, то Турист берет на себя всю ответственность моральную, финансовую и какую-либо другую за дальнейшие события.