

Инструктаж по технике безопасности

Туры активного отдыха связаны с физической нагрузкой и воздействием неблагоприятных климатических факторов. Важным требованием для безопасного прохождения маршрута является соблюдение данной инструкции, которая, однако, не является исчерпывающей.

Турист обязан соблюдать правила личной безопасности, а также не допускать и не производить действий, ставящих под угрозу личную безопасность других лиц.

Подготовка к туру

Для уменьшения факторов риска для жизни и здоровья турист должен подготовиться к прохождению активного тура:

- внимательно изучить информационный листок к туру с активными способами передвижения,
- оценить свои физические возможности при выборе тура,
- взять с собой личное снаряжение в соответствии с рекомендациями турфирмы,
- взять с собой личную аптечку,
- при необходимости проконсультироваться у туроператора.

Руководство группой осуществляет инструктор.

Туристы обязаны выполнять распоряжения инструктора.

Безопасность на транспорте

Во избежание травм во время перевозок (на транспорте):

- необходимо находиться на предусмотренных для этого местах,
- надежно упаковывать и фиксировать предметы с острыми углами, колюще-режущие, бьющиеся,
- на ходу запрещено высовывать в окна части тела, выкидывать предметы из окон, перемещаться по салону.

Одежда и экипировка.

Одежда должна быть подходящей для занятий активным отдыхом (экстремальными видами туризма), то есть не создавать помех для движения, защищать от неблагоприятных факторов окружающей среды, отвечать специальным требованиям безопасности вида экстремального туризма.

Здоровье

Никто лучше Вас не знает о состоянии Вашего здоровья, поэтому внимательно следите за реакцией организма на необычные условия и действие неблагоприятных факторов.

- предупреждайте инструктора о возможных проблемах со здоровьем, индивидуальных отклонениях, дискомфорте во время прохождения тура,
- используйте средства профилактики заболеваний при низких температурах воздуха, длительном пребывании в сырой одежде и т.п.,
- при лечении предупреждайте инструктора об аллергии, противопоказаниях, хронических заболеваниях и т.п.

Инструкция по технике безопасности при управлении снегоходом:

1. Катание на снегоходе в состоянии опьянения не допускается!

2. Один из главных элементов безопасности – это Ваша правильная посадка на снегоходе:

- Водитель сидит на снегоходе **крепко держась за руль** обеими руками, **ноги на подножках**.
- Пассажир **сидит** на снегоходе, **крепко держась** за специально предназначенные для этого ручки, а не за водителя, **ноги на подножках**.

3. Перед тем как тронуться с места убедитесь, что путь свободен от препятствий (людей, других снегоходов и т.д.).

- **Для того, чтобы тронуться с места**, плавно нажимайте на рычаг газа, до набора необходимой скорости. Помните, **чем меньше скорость**, тем **больше у Вас времени** для принятия решения в случае возникновения преграды.

- **Для остановки** снегохода необходимо отпустить рычаг газа (сбросить газ). В связи с тем, что снегоход имеет малый накат, он останавливается достаточно быстро, но в **экстренной ситуации** необходимо нажать рычаг тормоза.
 - **На поворотах и разворотах** необходимо **снизить скорость** и повернуть по максимально большому радиусу.
 - **Если снегоход накрывается на бок** в процессе движения, необходимо перенести вес тела в противоположную от накрена сторону с целью сбалансировать движущийся снегоход. Категорически запрещается восстанавливать равновесие снегохода с помощью ног, так как это может привести к травме.
 - **Если снегоход застрял в снегу необходимо** - дождаться инструктора.
 - **При движении с пассажиром** маневренность снегохода падает, поэтому, **заранее** планируйте повороты и остановки.
- 4. При пересечении** дорог, полностью остановите снегоход и убедитесь, что дорога свободна от транспортных средств. Затем пересекайте дорогу под прямым углом к направлению движения по пересекаемой дороге.
- 5. Дистанция** при движении **по озеру 50-60м.**, при движении **по лесу 20-30м.**
- При движении по лесу старайтесь держаться накатанного следа.
 - При движении по озеру за впереди идущими снегоходами поднимается столб снежной пыли, сместитесь на несколько метров в сторону от него, это немного повысит для Вас видимость.
- 6. Максимальная скорость – 60км/ч.**
- Не допускайте резких нажатий на ручки газа и тормоза.
 - Держите **скорость**, передвигаясь с которой Вы чувствуете себя комфортно и безопасно (**не более 60 км/ч**). Нет необходимости догонять быстро идущий впереди снегоход. Не торопитесь, Вас подождут.
 - Внимательно следите за дорожной обстановкой и соблюдайте скорость, при которой сможете заблаговременно остановиться или замедлить движение при появлении на пути движения различных препятствий (обледенения, глубокие колеи, близко стоящие или поваленные деревья, выступающие корни деревьев, камни и т.п.).
 - Если у Вас появилась необходимость в остановке (замерзло стекло шлема, руки, появились признаки утомления, неуверенность в безопасности движения и т.д.) не ждите остановки группы. Поднимите левую руку вверх (сигнал остановки для идущих за Вами снегоходов) и плавно остановитесь. После остановки подзовите (дождитесь) инструктора с целью проведения дополнительного инструктажа, продолжения путешествия в качестве пассажира с инструктором или более опытным туристом либо поиска иного выхода из сложившейся ситуации.

Запрещается:

- 1. обгон!**
- 2. прыжки на снегоходе!**
- 3. удаление от группы более чем на 100 метров!**

Помните, что именно Вы, внимательные водители (а не инструктор), делаете поездку на снегоходе безопасной. Многих проблем можно избежать, руководствуясь здравым смыслом.

При любом недомогании, дискомфорте или другой возможной проблеме незамедлительно обращайтесь к инструктору.

С текстом вышеизложенной инструкции ознакомлены, обязуемся соблюдать в полном объеме все перечисленные положения и требования, а также всеми иными способами соблюдать личную безопасность и безопасность других участников при проведении тура.

ФИО (подпись)
