

Безопасность в туристических походах: кратко и понятно

Любое путешествие начинается с подготовки. Запомните простые правила.

1. **Снаряжение** — подбирайте под маршрут. Одежда и палатка яркие (чтобы спасатели заметили). Обувь удобная, лучше трекинговые ботинки, обязательно разношенные. Не надейтесь только на телефон — берите карту, компас и умейте ими пользоваться. Заранее проверьте всё снаряжение дома, чтобы в лесу не было сюрпризов.
2. **Физподготовка** — за месяц до похода делайте зарядку, бегайте, тренируйте выносливость. Хотя бы 3–4 раза в неделю. Чем лучше ваша форма, тем легче переносить переходы и тем меньше риск травм.
3. **Аптечка** нужна даже в однодневном походе: обезболивающие, жаропонижающие, антигистаминные, от расстройства желудка, антисептики, пластырь, репелленты, бинты. Проверьте сроки годности всех препаратов. Идите в поход только здоровым — если что-то болит, оставайтесь дома.
4. **Погода** — проверьте прогноз на дни похода. При непогоде (ливень, гроза, сильный ветер) лучше остаться дома или перенести выход. Одевайтесь по сезону с запасом: даже летом в горах резко холодает. Всегда имейте с собой непромокаемую куртку и тёплую кофту.
5. **Не ходите один.** Одному в природе опасно — некому помочь, позвать на помощь, сориентироваться. Оптимально идти группой от 3–4 человек. Если всё-таки идёте один — сообщите близким точный маршрут и сроки, зарегистрируйтесь в МЧС. Регулярно выходите на связь.
6. **Незнакомые ягоды, грибы и плоды** — не ешьте, они могут быть смертельно ядовитыми. Даже одно растение способно вызвать тяжёлое отравление. Не пейте воду из непроверенных источников без кипячения или очистки.
7. **Отдых и вода** — не переутомляйтесь, делайте привалы каждые 1,5–2 часа. Пейте воду небольшими глотками регулярно, не дожидаясь сильной жажды — обезвоживание наступает незаметно. На ночлег останавливайтесь за 1–1,5 часа до темноты, чтобы успеть разбить лагерь и заготовить дрова. Спите не менее 7–8 часов.
8. **Алкоголь** в походе не пейте — он снижает внимание, координацию и сбивает ориентировку. В холодную погоду создаёт иллюзию тепла, но на самом деле ускоряет переохлаждение. Также не сочетайте его с лекарствами из аптечки.
9. **Проверьте инструктора или проводника** — это закон! Перед походом убедитесь, что он есть в официальном реестре аттестованных гидов-проводников (можно проверить на сайте Минэкономразвития или через Госуслуги). Попросите показать аттестат. Никогда не идите с незнакомцем без документов — от его квалификации зависит ваша жизнь.
10. **Дисциплина** — слушайтесь руководителя, он видит ситуацию со стороны. Немедленно сообщайте о любой замеченной опасности (сломанная переправа, зверь, плохая погода) и о малейших признаках болезни (головокружение, тошнота, слабость). Не уходите из лагеря одни.
11. **Водные и горные походы** — для водного похода нужно уметь плавать и не паниковать в воде. Обязательно надевайте спасательный жилет (даже если плывёте

10 метров). Новичкам не ходить весной — ледяная вода и бурное течение крайне опасны. В горах и лесу заранее изучите маршрут по карте, учитесь ориентироваться на местности. В горах берите шлем и страховочную систему.

12. **Клещи** — желательно сделать прививку от клещевого энцефалита (за 1–2 месяца до сезона). Пользуйтесь репеллентами, заправляйте штаны в носки, носите светлую одежду — на ней лучше видно клеща. После каждого дня похода тщательно осматривайте себя и друг друга (особенно шею, подмышки, пах).
13. **Встреча с медведем** — не паникуйте и не бегите (это спровоцирует погоню). Медленно отступайте назад, не поворачиваясь спиной, не смотрите в глаза — это вызов. Говорите спокойным голосом, гремите посудой, камнями, покажите, что вы человек. Еду, пахучие вещи и мусор храните в гермопакетах далеко от палатки (в подвесе или контейнере). Если медведь близко и атакует — падайте на живот, обхватите голову руками, притворитесь мёртвым, не двигайтесь. Лучшая защита — шум в лесу: пойте, громко разговаривайте, хлопайте палками.
14. **Огонь в лесу** — разводите костёр только на специальной площадке: на песке, камнях или вытоптанной земле, вдали от деревьев, сухой травы, палаток. Снимите дёрн, обложите кострище камнями. Никогда не оставляйте огонь без присмотра — достаточно одной искры. При уходе залейте костёр водой, засыпьте землёй, перемешайте и убедитесь, что угли не тлеют. Не жгите сухую траву и мусор — это мгновенно разгорается. В пожароопасный сезон (жарко, сухо, ветер) костры запрещены — пользуйтесь туристической горелкой. За нарушение — крупный штраф и даже уголовная ответственность.