





*Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе .*

---

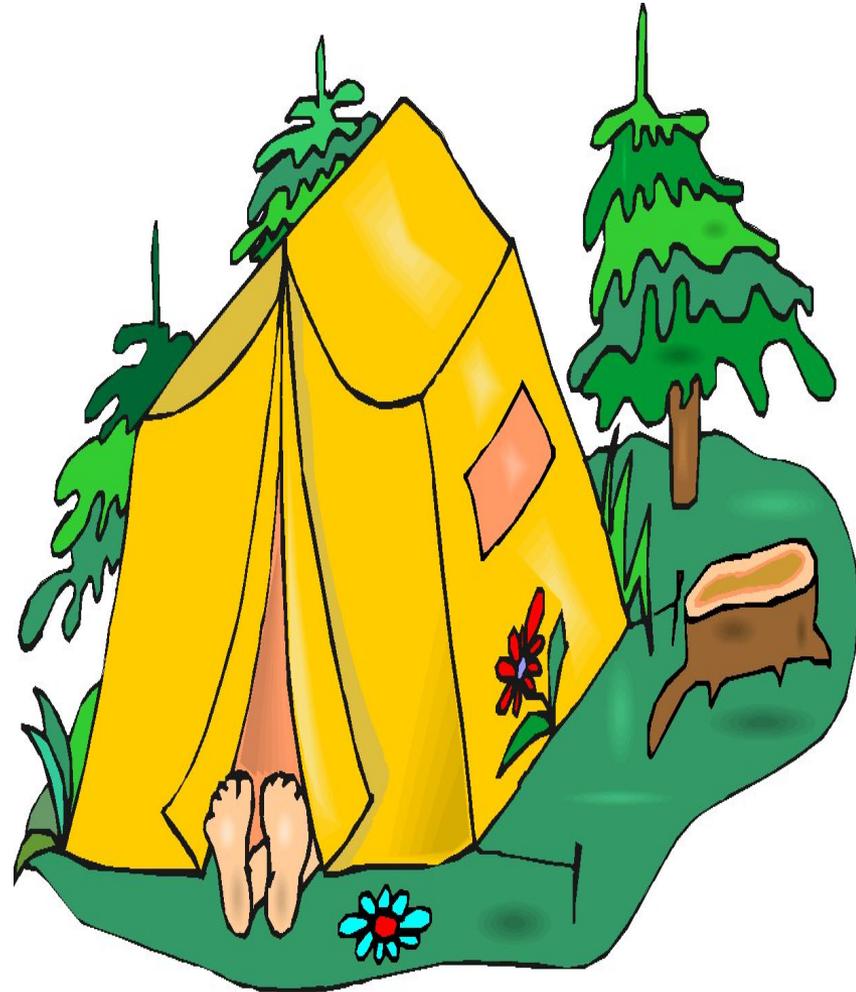


# Активный отдых на природе



# Активный отдых на природе:

- Лыжные путешествия
- Водные путешествия
- Пешеходные путешествия
- Велосипедные путешествия
- Туристские походы
- Походы выходного дня (однодневные и многодневные)



# ЧТО ТАКОЕ ПОХОД?



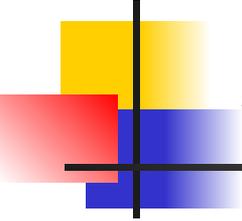


*Поход* - организованное

передвижение группы людей  
с определенной целью.

Например, военный поход,  
по местам боевой славы,  
туристический поход.



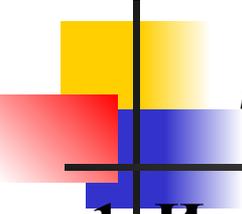


# Подготовка к походу:

---

- *выберем старшего - руководителя группы, определим цели и задачи похода, разработаем маршрут, соберем вещи и продукты, распределим снаряжение между участниками похода.*

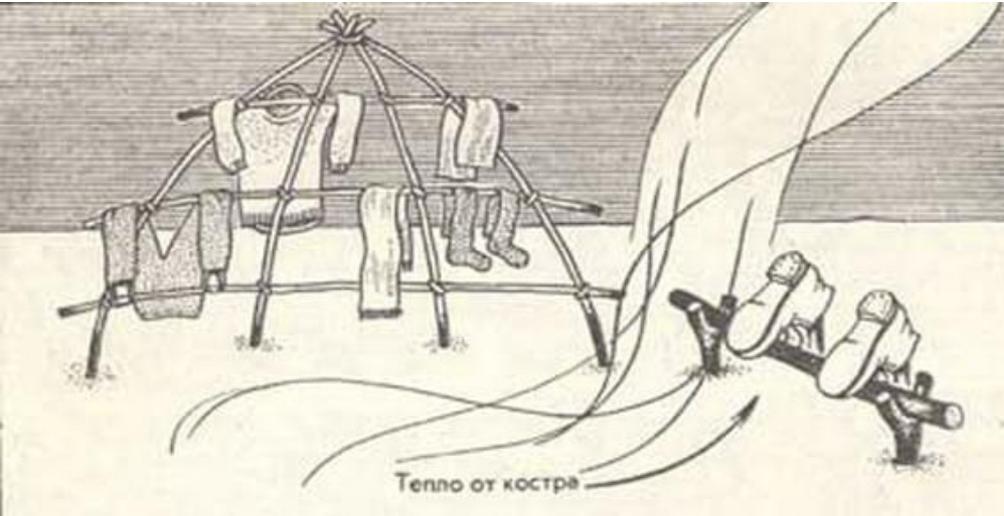
- Почему у руководителя группы абсолютная власть во время похода?



# *Подготовка к активному отдыху на природе :*

---

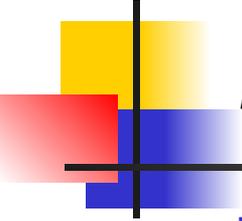
- 1. Изучить район похода по топографической карте**
- 2. Перед походом необходимо проверить личное снаряжение.**
- 3 . Необходимо тщательно готовиться к любому походу, даже простому.**
- 4 . Изучение района необходимо проводить по топографической карте района, желательно так же проконсультироваться с туристами, которые там уже были.**



## **Запомните:**

**Особое внимание при подготовке к походу следует уделить одежде и обуви.**

- Обувь должна быть удобной, плотно сидеть на ноге, но не сжимать стопу.**
- Обувь нужно ежедневно проветривать и при необходимости просушивать.**
- Одежда должна быть по возможности легкой и иметь небольшой объем. Верхняя одежда должна быть влагонепроницаемой, а нижнее белье должно хорошо поглощать пот.**



# *Основные правила безопасного поведения туриста в походе:*

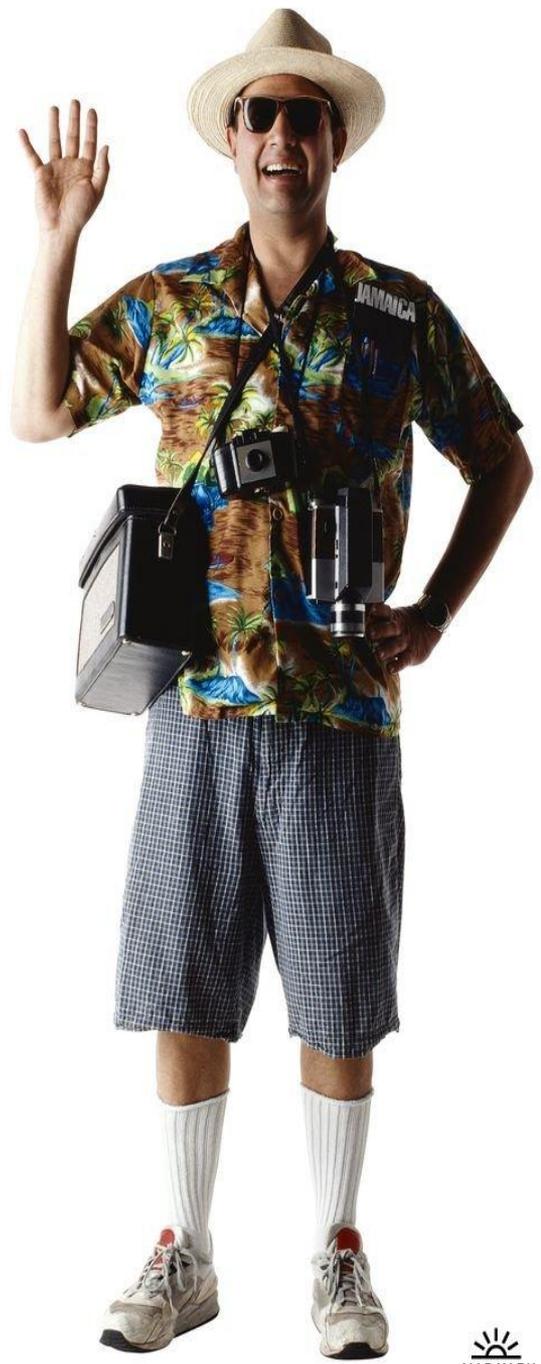
---

- 1. В походе необходимо соблюдать установленный режим питания и питьевой режим.**
- 2. Даже в жаркий день при температуре воды не ниже 18 градусов в воде можно проводить не более 10 минут.**
- 3. Купаться в пути можно каждый день но при этом нужно соблюдать меру.**
- 4. Соблюдать правила гигиены.**
- 5. Соблюдать правила дисциплины.**
- 6. солнечные ванны во время походов принимать не следует- это ослабляет организм. В жаркую погоду на голове должна быть шапочка.**
- 7. Необходимо соблюдать режим и график движения.**
- 8. Перед походом необходимо проверить личное снаряжение.**
- 9. Необходимо тщательно готовиться к любому походу, даже простому.**
- 10. Изучение района необходимо проводить по топографической карте района, желательно так же проконсультироваться с туристами, которые там уже были.**

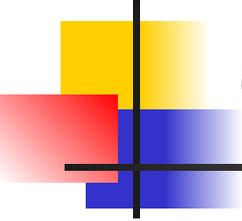
# *Как должен выглядеть отдыхающий во время похода ?*











# *Действия в экстремальной ситуации:*

---

- **1. Успокоиться!**
- **2. При необходимости оказываем ПМП себе или нуждающимся в ней.**
- **3. Устраняем угрожающий фактор или покидаем опасное место.**
- **4. Спасаем своё снаряжение, запасы еды и воды.**
- **5. Оцениваем ситуацию, и принимаем решение: ждать помощи или самостоятельно выходить к людям.**
- **6. Разрабатываем план действий.**



1. Что такое активный отдых на природе?
2. Как подготовиться к нему?
3. Какие правила безопасности нужно соблюдать в походе?

*Спасибо  
за внимание!*



# Домашнее задание.

www.gandex.ru

maurenilson@yahoo.com.br



1-Параграф № 2  
читать ,ответить на  
вопросы.

2-Выучить памятки

3-Изготовить НАЗ.