

Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе

ОБЖ 6

класс



Скажите, что такое активный отдых на природе?

Скажите, что такое поход?

Поход - организованное передвижение группы людей с определенной целью.

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



Активный отдых на природе

Это пешеходные, лыжные,
водные,
велосипедные путешествия

Они бывают:

однодневными и
многодневные



В последнее время растет число самостоятельных семейных путешествий в основном это походы выходного дня.



Мы с вами собираемся в поход. Как мы будем готовиться к путешествию?

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?



ЗАПОМНИТЕ



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.





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.**

Подумайте и ответьте

Почему верхняя одежда туриста должна быть по возможности яркой?

Почему нежелательно носить белье из синтетических материалов?

Почему разношенная обувь более удобна в походе, чем новая?



Что нового вы узнали?



Запишите домашнее задание в дневник