

Утверждено

приказом директора ГБУ РК
«Центр социальной адаптации»
от 26.05.2015 г. № 54



ИНСТРУКЦИЯ

ответственного по сопровождению детей при походе в горы

1. На каждый поход детей в горы, приказом назначаются ответственные лица из числа работников и волонтеров Центра, которые сопровождают детей до места назначения.
2. Назначенные ответственные за передвижение детей в горной местности проходят инструктаж по технике безопасности движения, отметки о которых заносятся в книгу учета по проведению инструктажа.
3. Выбранный маршрут должен соответствовать уровню подготовки, возможностям и возрасту участников.
4. Тщательно изучить направление движения, имеющуюся маркировку, характер рельефа, трудности, опасности, источники воды, возможность схода с маршрута в случае необходимости.
5. Разработать график и определить порядок движения группы, что мобилизует и дисциплинирует людей.
6. Перед выходом ознакомиться с прогнозом погоды на период движения по маршруту. Не выходить на маршрут при явно неблагоприятных условиях.
7. Тщательно проверить экипировку, снаряжение и продукты питания, состояние здоровья участников, не брать на маршрут больных, чувствующих недомогание, не вполне поправившихся после болезни людей.
8. Всем участникам знать опасности и причины, ведущие к несчастью, уметь их своевременно обнаружить, не допускать самонадеянного подхода к опасностям, соблюдать правила безопасности.
9. Выходить на маршрут рано утром, хорошо экипировавшись, имея достаточный запас воды, продуктов питания.

10. Принять необходимые меры к предохранению ног от ранений, головы от солнечного удара.

11. Начинать движение лишь в исправных (прочных, просушенных) обуви, одежде, носках, головном уборе.

12. Поход в горы проводится под руководством старшего группы и под наблюдением лиц, ответственных за передвижение детей при соблюдении правил передвижения в горах:

- По тропе идти плавно, расслабленно, не делать прыжков и широких шагов.
- На любом рельефе наступать на всю подошву, если для нее есть место.
- Выбирать для опоры надежные камни либо элементы микрорельефа.
- При движении вверх распустишь шнуровку верхней части обуви, при спуске наоборот, туго зашнуровать.
- При движении вверх или вниз по склону не ходить друг над другом, при срыве немедленно подать громкую команду "срыв!" или "камень!" соответственно ситуации.
- При подъеме стараться выжиматься на верхней ноге, а не отталкиваться нижней.
- На крутых и сложных участках помогать себе руками или элементами снаряжения (палки).

13. Передвижение должно быть не индивидуальным, а групповым, что позволит обеспечить взаимопомощь участников на маршруте.

14. Не допускать разделения группы и нарушения дисциплины. Всякая отлучка возможна только с разрешения старшего группы.

15. Темп движения и остановки должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности и возможностям участников, условиям местности и погоды. Не допускать необоснованно высокой скорости.

16. Соблюдать правильный режим нагрузок, отдыха, питания, питьевой режим, принимать меры, обеспечивающие хорошую терморегуляцию организма.

17. Поддерживать в группе высокую дисциплину и чувство взаимопомощи.

18. Не допускать купания в горных озерах, где есть опасность утонуть или простудиться.

19. Не сокращать путь за счет безопасности (можно попасть в лавину, поскользнуться, упасть на камни).

20. Избегать передвижения в ненастье, тумане, в темноте, поздно вечером. Основную часть дневного перехода совершать в утренние часы.
21. Избегать подъемов и спусков по склонам и желобам со свободно лежащими камнями.
22. Не терять и не забывать вещи, чтобы в тот или иной момент не остаться без необходимого инвентаря и экипировки.
23. При движении в горах не курить и не употреблять спиртных напитков; это предохранит организм от вредных последствий и опасного поведения.
24. Во избежание ранений не собирать камней на складах гор.
25. Не преодолевать сложных участков без достаточной уверенности в прочности опор и собственных силах.
26. При аварии уметь оказать немедленную помощь пострадавшему.
27. Избегать отступления от намеченных маршрута и тактики передвижения (кроме случаев усложнения обстановки - с целью обеспечения безопасности).
28. Внимательно следить за сигналами, предупреждающими об опасности, быстро и точно исполнять соответствующие команды.
29. При движении по неустойчиво лежащим камням, крутым склонам, скользкой поверхности внимательно и правильно ставить ноги, а при необходимости - страховаться.
30. При малейшем сомнении в безопасности прибегать к страховке.
31. При ухудшении состояния группы и ее экипировки своевременно отойти к ближайшему лагерю, населенному пункту, хижине по наиболее легкому и безопасному пути.
32. При невозможности отыскать хижину - умело и своевременно разбить надежный бивак, или двигаться по безопасной долине до ближайшего населенного пункта, или возвратиться по знакомому пути назад.
33. При сильном дожде или граде остановиться в укрытом месте и переждать непогоду.
34. При движении в тумане во избежание потери ориентировки, срыва в пропасть, усилить внимание; постоянно следить за маркировкой маршрута,

сверять его по карте и компасу. В случае опасности - дождаться рассеивания тумана, использовать веревку.

35. При сильной солнечной радиации защитить глаза и открытые участки тела от ожогов.

36. При грозовой буре:

а) спуститься с хребта;

б) сложить железные предметы метрах в десяти от людей;

в) не стоять под одиночным деревом, маркировочными столбами, на берегу водоема;

г) не бегать, а ходить не спеша;

д) группа должна рассредоточиться;

е) не останавливаться на опушке леса и на местности, через которую течет вода;

ж) не стоять вблизи мест, где есть металлические провода;

з) по возможности расположиться на изолирующем материале;

и) помнить, что не всякое поражение молнией смертельно и энергичное вмешательство группы может предотвратить несчастье.

37. Соблюдать заявленный контрольный срок возвращения с маршрута. Это мобилизует участников и, в случае аварии, облегчает спасательные работы.