

## **Памятка по мерам безопасности для тех, кто путешествует с нами.**

*Участие в мероприятиях проводимых Фирмой чаще всего не требует от людей специальных навыков, умений и знаний.*

*Достаточно соблюдать общепринятые меры личной безопасности, быть внимательными, изучить настоящую памятку и строго выполнять все указания гидов.*

*На всех этапах мероприятий Вас будут сопровождать наши опытные проводники.*

### **Требования по мерам безопасности, действия туристов в случае возникновения нестандартных или опасных ситуаций и меры по предотвращению этих ситуаций.**

#### **1. При подготовке к выезду:**

- В день выезда уточнить прогноз погоды и соответственно одеться.

- Одеваться лучше с таким расчетом, чтобы иметь несколько менее теплых вещей, чем одну более теплую – это позволит лучше регулировать теплообмен при активном движении и во время отдыха.

- Подобрать удобную, разношенную обувь, желательно специальную для активного отдыха зимой. Следует помнить, что если у Вас нет специальной обуви, то лучшим вариантом будут валенки.

- Обязательно взять с собой запасные варежки или перчатки и теплые носки

#### **2. При следовании автотранспортом:**

- Не высовываться из окон и не выбрасывать в них мусор.

- Не стоять на подножках и не облокачиваться на двери.

- Не отвлекать водителя разговорами.

#### **3. При движении пешком:**

- При движении по дорогам, не оборудованным пешеходными дорожками, следует идти по левой обочине дороги навстречу транспорту.

- При движении по лесным тропам, либо по лесу, необходимо соблюдать дистанцию между людьми, чтобы избежать удара по лицу ветками.

- В условиях Дальневосточной тайги встречается большое количество колючих растений, поэтому при движении по лесу не рекомендуется брать голыми руками за кустарники для облегчения движения.

- При движении по лесу следует осторожно наступать на покрытые снегом поваленные деревья и камни, так как велика опасность поскользнуться и повредить ногу.

- Во время движения следить, чтобы снег не попадал в обувь.

#### **4. На стоянке:**

- ***Особое внимание обращать на меры по предупреждению обморожений. Не рекомендуется растирать обмороженные участки тела снегом во избежание повреждения кожных покровов.***

- Следить за температурным режимом. При активном движении рекомендуется снять лишнюю одежду, чтобы меньше потеть, а при спокойном отдыхе наоборот, теплее одеться, чтобы не замерзнуть.

- Не организовывать стоянок и не разводить больших костров под деревьями на ветвях которых лежит много снега, т.к. подтаявший снег может обрушиться вниз.

#### **5. При отдыхе на открытом воздухе:**

##### **а) При прогулке на снегоступах**

- Обязательно учитывать погодные условия и собственные физические возможности.

- Отправляясь на прогулку, возьмите термос с горячим чаем.

- Особую осторожность проявляйте при преодолении сложных участков рельефа и препятствий, покрытых снегом.

- Двигайтесь по проложенному гидом пути.

- При возникновении усталости или замерзания сообщите об этом гиду.

##### **б) При катании на горных лыжах и сноуборде:**

- ***Обязательно ношение защитной экипировки***

- Всегда трезво соотносите свои навыки и условия, в которых Вы собираетесь кататься.

- На подготовленных склонах необходимо соблюдать особую осторожность в связи с наличием других катающихся.

- При внетрассовом катании необходимо иметь полный комплект лавинного снаряжения, а так же базовую лавинную подготовку.

##### **в) При катании на снегоходе:**

- Будьте особо осторожны при выборе траектории движения – под снегом могут находиться незаметные препятствия.

- Управление снегоходом проводить в защитном шлеме

- Запрещается осуществлять посадку и высадку в сани до полной остановки снегохода.

- следует учитывать, что во время поездки в санях в лицо дует сильный поток воздуха и необходимо прикрыть лицо во избежание обморожения

#### **6. При выходе на лед:**

- Во время прогулок и путешествий выход на лед проводить с особой осторожностью, после предварительной разведки.

- Лед на водоеме может быть тонким даже в сильные морозы если имеется быстрое течение или в начале зимы выпало много снега.

- При движении по льду поясная и грудная лямка рюкзака должны быть расстегнуты.

- Для проверки прочности льда и самостраховки используйте трекинговые палки или вырубленный шест.

- При движении группой соблюдайте дистанцию между людьми.

- Имейте под рукой веревку для возможности оказания помощи.

**Туристско-экспедиционная  
фирма  
«Мир приключений»**

Памятка по безопасности

**Во время всех мероприятий  
аптечка находится у проводника**

**г. Хабаровск**