Приложение

Памятка для туристов

Обеспечение безопасности населения является одной из основных задач государства. Безопасность населения (туристов) при возникновении чрезвычайных ситуаций, напрямую зависит от качества и уровня подготовленности населения (туристов).

Министерством общественной безопасности Свердловской области создан и размещен в сети Интернет электронный информационно-образовательный комплекс для массового обучения населения в сфере безопасности жизнедеятельности, который обеспечивает круглосуточный свободный доступ населения к размещенной на нем информации. Перейти на данный ресурс можно по ссылке: [eiok-so.ru](http://eiok-so.ru/).

Министерством Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий разработано социальное приложение для мобильных телефонов «МЧС России». *Приложение размещено на главной странице*[*официального сайта Главного управления МЧС России по Свердловской области*](https://66.mchs.gov.ru/)*в разделе «Скачай приложение МЧС России», а также в магазинах приложений*[*«Арр Store»*](https://apps.apple.com/app/id1530044766)*платформы «Аpple» и*[*«Play Mаркет»*](https://play.google.com/store/apps/details?id=io.citizens.security&)*платформы «Android».*

Методические рекомендации по организации противоэпидемических мероприятий в период новогодних праздников – [МР 3.1.0225-20 от 22.12.2020](http://crt.gotoural.com/uploads/ckeditor/attachments/2474/mr_3_1_0225_20_protivoehpid_meroprijatija_v_period.pdf).

**Если Вы самостоятельно собрались в поход, сплав, восхождение:**

**РЕГИСТРАЦИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО МАРШРУТА – ГАРАНТИЯ БЕЗОПАСНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ**

1. Туристическим группам и отдельным туристам не позднее 10 суток до выхода на туристический маршрут (при путешествии по территории Свердловской области) необходимо осуществить регистрацию с помощью [онлайн-регистрации](https://forms.mchs.ru/service/registration_tourist_groups) на сайте Главного управления МЧС России по Свердловской области ([66.mchs.gov.ru](http://www.66.mchs.gov.ru/) - полезная информация для населения - регистрация туристических групп).

2. При выходе на туристический маршрут также можно зарегистрироваться в [Центре управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Свердловской области](http://66.mchs.gov.ru/) по телефонам:

**дежурная смена:**+7 (343) 346-12-74, +7 (343) 346-12-70

**телефон доверия:** +7 (343) 262-99-99

**или в службе спасения Свердловской области по телефонам:**

+7 (343) 204-78-11, +7 (343) 371-22-77

3. Ознакомьтесь на официальном сайте гидрометцентра России [meteoinfo.ru](https://meteoinfo.ru/) с имеющейся информацией о гидро-, метеоусловиях, сложившихся в районе предполагаемого маршрута;

4. Уточните у операторов сотовой связи ближайшие точки возможной экстренной связи на протяжении маршрута.

5. Изучите возможности своего телефона (смартфона), в части определения координат своего местоположения и передачи этих координат в соответствующие службы, в случае чрезвычайной ситуации (происшествия) для оказания помощи.

**Регистрация туристической группы с описанием предстоящего похода или поездки существенно облегчает работу спасателей при возникновении несчастного случая и уменьшает территорию поисков.**

Если вы путешествуете в составе группы, то обязанность по регистрации туристической группы возлагается на организатора.

После выхода туристической группы или туриста с туристического маршрута необходимо проинформировать об этом дежурную смену Центра управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Свердловской области по телефону: **+7 (343) 346-12-74, +7 (343) 346-12-70**

**Предупреждаем!**

• Ваша готовность пройти маршрут должна основываться на хорошем физическом и психологическом состоянии.

• Паспорт, полис обязательного медицинского страхования, страховой полис должны постоянно находиться при Вас.

• Всем, у кого нет опыта участия в походах, активных турах, настоятельно рекомендуем, до начала тура, приобрести опыт в походах выходного дня (1-2 дня, с ночевкой в палатках).

• Будьте осторожнее! Не употребляйте в пищу неизвестные растения, ягоды и грибы.

• В случае, если погодные условия, работа транспорта, не позволяют выполнить намеченный маршрут, то следует скорректировать маршрут на месте, исходя из сложившейся ситуации.

**Рекомендуем включить в личное снаряжение:**

**Обязательно:**

• средства связи (мобильный или спутниковый телефон, GPS-трекер, рация), портативный внешний аккумулятор для зарядки электронных устройств;

• навигатор или компас, карты местности.

• индивидуальная аптечка;

• спички (запаянные в полиэтилен или пластмассовую упаковку), зажигалку, сухое горючее;

• фонарь налобный.

**По необходимости:**

• рюкзак (для женщин объемом не менее 70-80 л, для мужчин 80-90 л);

• коврик туристический из пенополиэтилена;

• полиэтиленовый мешок или гермомешок (вставляется внутрь рюкзака, для защиты от влаги);

• спальник - температурный режим в зависимости от времени года и места путешествия;

• накидку от осадков;

• одежду; обувь;

• продукты питания;

• ложку, кружку, миску, нож;

• очки солнцезащитные;

• средства личной гигиены;

• защитные средства от укусов кровососущих насекомых на маршрутах (в основном на маршрутах, где температура не опускается ниже нуля).

**Напоминаем!**

1. Остановки на маршруте и разведение костров ограничены в местах разрешенных стоянок. Не создавайте самостоятельно новых стоянок и костровищ. Передвигаться старайтесь только по дорогам и специально оборудованным тропам.

2. Соблюдайте правила использования маломерных судов и правила поведения на воде.

3. Оставляйте мусор в специальных мусоросборниках и на площадках для сбора отходов. Не сжигайте и не закапывайте мусор.

4. Длительные стоянки с ночевкой рекомендуется организовать на оборудованных стоянках.

5. В целях пожарной безопасности запрещается:

• разжигать костры в хвойных молодняках, под деревьями, возле муравейников, на вырубах, среди сухой травы;

• оставлять костры без присмотра и перед уходом с места стоянки не засыпанными землей или не залитыми водой до полного прекращения выделения дыма или пара (даже в пасмурную или дождливую погоду);

• бросать окурки на землю;

• оставлять битое стекло в лесу.

**Основные правила и требования безопасности при грозе**

**В лесу:**

В лесу укройтесь среди невысоких деревьев с густыми кронами. При грозе опасно находиться на опушках, больших полянах, в местах, где течет вода. Не ищите защиты под кронами высоких или отдельно стоящих деревьев, не прислоняйтесь к их стволам, поскольку прямое попадание молнии в дерево может разбить его в щепки и травмировать рядом стоящих людей.

Не располагайтесь у костра: столб горячего воздуха является хорошим проводником электричества. Не влезайте на высокие деревья. В лесу наиболее безопасным местом будет низина с массивом из невысоких деревьев.

**На открытой местности:**

На открытой местности укрывайтесь от грозы в сухих ямах, канавах, оврагах. Но если они начнут заполняться водой, лучше их покинуть. Следите за тем, чтобы вы не оказались самой высокой точкой в окрестности, именно в нее чаще всего попадает молния. Не располагайтесь у опор линий электропередачи и под проводами, не ходите босиком, не прячьтесь в необитаемых помещениях. Прекратите движение, уйдите в укрытие.

**У воды:**

Во время грозы не купайтесь, не располагайтесь в непосредственной близости от водоема, не плавайте на лодке. Если вы находитесь на водоеме и видите приближение грозы – немедленно отойдите от берега. Ни в коем случае не пытайтесь спрятаться в прибрежных кустах.

**Шаровая молния:**

О шаровых молниях науке известно еще очень мало, но главное знать, как нужно вести при встрече с этим явлением. Увидев шаровую молнию на открытой местности, медленно удалитесь от нее, не делая резких движений. Не пытайтесь прогнать ее, поскольку при столкновении с предметами шаровая молния чаще всего взрывается. После взрыва шаровой молнии может начаться пожар.

**Во время ливневых дождей, сильного ветра, града старайтесь обходить ненадежные, плохо закрепленные конструкции, не приближайтесь к деревьям, мостам, эстакадам, трубопроводам, линиям электропередач.**

**Безопасность в горах:**
Горы являются местом повышенной опасности для жизни и здоровья людей. Смена погоды происходит очень часто. Здесь бывают грозы, снегопады, сильные ветра, метель, низкие и высокие температуры. На человека влияет перепад высот, температур, повышенная ультрафиолетовая активность солнца и другие факторы. На маршрутах возможны проявления признаков «горной болезни», которая проявляется при подъеме в высокогорные районы с разреженным воздухом.

**Правила поведения в горах для туристов и альпинистов:**

1. Выбирать для передвижения наиболее безопасный маршрут.
2. Тщательно оценить возможные опасности, учитывая погодные условия, вероятность препятствий.
3. Быть готовым к неожиданностям и уметь распознавать приближающуюся опасность (ухудшение погоды, лавину, камнепад), и принять меры предосторожности.
4. Передвигаться только группой, строго соблюдая дисциплину, не допуская ее разделения.
5. Определять темп движения по слабейшему в группе.
6. Соблюдать режим нагрузок и отдыха.
7. Не сокращать путь за счет безопасности.
8. Покидая место привала, не забывать предметы снаряжения, экипировки.
9. Не совершать переходов при плохой видимости (метель, туман) или в темное время суток.
10. Преодолевать опасные участки, реки с быстрым течением, трещины и т.д., только обеспечив надежную страховку.
11. Лавиноопасные участки преодолевать лишь в случае крайней необходимости, поодиночке, с выставлением наблюдателей, строго соблюдая правила безопасности и страховки.
12. С появлением явных признаков усталости, особенно при падении температуры воздуха, сильном ветре, снегопаде, прекратить движение, подыскать укрытие и организовать бивуак.
13. Обязательно пользоваться очками-светофильтрами при сплошном снежном покрове, как в солнечную погоду, так и при облачном небе.
14. Избегать переходов по склонам и желобам со свободно лежащими камнями.

**Безопасность при сплавах на реках:**

1. Перед первым плаванием необходимо собрать максимум информации, приобрести максимум навыков веслования и никогда не ездить самим (только одна лодка);
2. всегда иметь на каждую реку необходимое снаряжение: спасательный жилет, одежду и обувь по погоде,  шлем и лучше закрытую лодку;
3. для более сложных рек необходима экипировка для спасения на воде и умение с ней обращаться;
4. сплав сложных участков должен страховаться с берега.

**При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единым телефонам «112», «101»!**

**Правила защиты от клещей:**

Клещи могут нападать на человека в любое время дня и ночи и в любую погоду. Как правило, их меньше в сухую жаркую погоду и больше в прохладную, пасмурную. Они скапливаются вдоль тропинок и  дорог на кустарнике и траве на расстоянии 30-40 см от земли.

Любой человек, находясь на природе в сезон активности клещей, должен каждые 10-15 минут проводить поверхностные осмотры своей одежды, а каждые 2 часа необходимо проводить тщательные осмотры тела со снятием и выворачиванием одежды.

На опасной территории нельзя садиться или ложиться на траву. Для выбора места стоянки, ночевки предпочтительны сухие сосновые леса с песчаной почвой или участки, лишенные травянистой растительности. Перед ночевкой следует тщательно осмотреть одежду, тело и волосы. После возвращения из леса – провести полный осмотр тела, одежды. Не заносить в помещение свежесобранные цветы, ветки, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи.

Прицепившись к одежде человека, клещи перебираются на тело и присасываются к местам с наиболее тонкой кожей: за ушами, на шее, подмышками и паховой области.

**Правила защиты от укусов клещей:**

• избегайте места обитания клещей, особенно в мае-июле;

• для походов выбирайте закрытую одежду. Надевайте головной убор, заправьте рубашку в брюки, штанины брюк в носки или используйте специальный противоклещевой костюм;

• используйте специальные защитные средства. Ими нужно обработать одежду вокруг щиколоток, коленей, бедер, талии, а также манжеты рукавов и воротник.

**Первая помощь при укусе клеща:**

• удалить клеща. Лучше всего для этого обратиться за медицинской помощью. Если такой возможности нет, то соблюдайте меры предосторожности: наденьте резиновые перчатки, не сдавливайте тело кровососа, так как при этом возможно попадание содержимого клеща вместе

• с возбудителями в ранку. Захватывать клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и, держа его перпендикулярно поверхности кожи, повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его;

• после извлечения клеща тщательно вымыть руки или обработать влажной салфеткой;

• место укуса продезинфицировать спиртом или йодом

• извлеченного клеща в чистой стеклянной бутылочке доставить в ближайшую лабораторию.

**Безопасность на воде в летний период:**

Воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этих целей водоемах, избегайте купания в одиночку, в нетрезвом виде, не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна, не заплывайте за оградительные буйки, не уплывайте далеко от берега, если у вас имеются какие-либо хронические заболевания, не оставляйте детей у воды без присмотра.

**Действия в экстремальной ситуации на воде:**

Если на ваших глазах тонет человек, а спасатели далеко можно воспользоваться следующими правилами:

1) подплывите к тонущему сзади. Если этого сделать нельзя, поднырните под него, захватив левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкните левое колено спереди и поверните тонущего спиной;

2) пропустите свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватив его руку и плечо, всплывите с ним на поверхность;

3) эвакуируйте пострадавшего в безопасное место.

**Способы эвакуации пострадавшего:**

**Первый:**

1. Поддержать пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть;

2. Плыть на спине, выполняя движение ногами способом брасс.

**Второй:**

1. Просунуть сзади свою руку под ближайшую руку пострадавшего;

2. Захватить пальцами этой руки челюсть;

3. Плыть брассом или на боку, работая свободной рукой, или ногами.

**Третий (если утопающий оказывает сопротивление):**

1. Просунуть сзади свою руку под руки утопающего;

2. Захватить дальнюю руку выше локтя;

3. Плыть брассом или на боку, выполняя движения свободной рукой.

**Оказание первой помощи:**

1. На берегу пострадавшего положить на свое колено лицом вниз и надавить на спину, выплеснуть воду из легких и желудка. Если пострадавший имеет большую массу тела, то можно просто положить его на живот;

2. Проверить наличие пульса, дыхания у пострадавшего, при их отсутствии провести реанимационные мероприятия:

уложить пострадавшего на твердую ровную поверхность;

очистить ротовую полость пострадавшего пальцем, обернутым платком;

максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить нижнюю челюсть вперед и раскрыть ему рот, сделать глубокий вдох и выдохнуть воздух через платок или др. ткань в рот пострадавшему. При этом ноздри его необходимо зажать;

при отсутствии сердцебиения искусственное дыхание сочетают с наружным непрерывным массажем сердца: надавливают на грудину пострадавшего запястьями обеих рук на 3-5 см. Надавливание производят выпрямленными руками, положив их одна на другую. Через каждое вдувание делают 4-5 ритмичных надавливаний.

**Список полезных контактов:**

**Единый номер вызова экстренных оперативных служб**– 112

**Служба спасения Свердловской области:**

дежурная служба: +7 (343) 204-78-11

диспетчер: +7 (343) 371-22-77

**Центр управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Свердловской области:**

**дежурная смена:** +7 (343) 346-12-74, +7 (343) 346-12-70

**телефон доверия:** +7 (343) 262-99-99

**Роспотребнадзор Екатеринбург:** +7 (343) 374-13-79

**Горячая линия Ростуризма по вопросам оказания экстренной помощи туристам:** +7 (499) 678-12-03