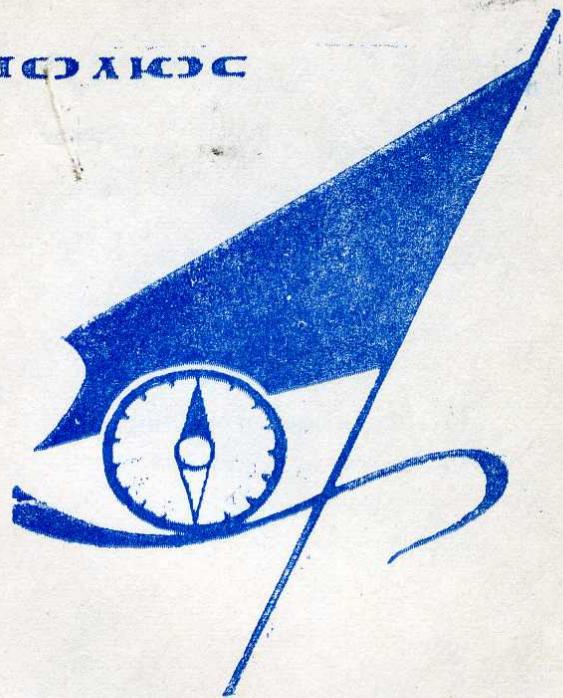


ПОХОД



ПАМЯТКА
УЧАСТНИКА И РУКОВОДИТЕЛЯ
ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ

1969 год

ПЕРМСКИЙ ОБЛАСТНОЙ СОВЕТ ПО ТУРИЗМУ.
СОЛИКАМСКИЙ ГОРОДСКОЙ КЛУБ ТУРИСТОВ
«ПОЛЮС».
ОБЛАСТНАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ
СОВЕТА ПО ТУРИЗМУ.

ПАМЯТКА

участника и руководителя
туристских походов выходного дня.

г. Пермь
1969 г.

ПАМЯТКА

туристам, идущим в походы

1. Охрана природы, лесных богатств и обитающих в них животных, архитектурных памятников и памятников старины, а также всех материальных ценностей как общественных, так и личных, является священной обязанностью всех горожан и особенно туристов.

2. Туристы должны знать обязательный и разумный закон лесоводов:

Много леса — не губи!

Мало леса — береги!

Нету леса — посади!

памятуя о том, что лес является зеленым другом населения.

3. При выборе мест ночлега необходимо размещаться в местах старых стоянок и использовать оставленные колышки для установки палаток и костров, а не производить ненужных порубок молодых и ценных деревьев.

Рекомендуется иметь пару легких дюралюминиевых рогулек для костра, надеваемых на концы палок.

4. При установке палаток типа «Па-

мирка» необходимо иметь продольные растягивающиеся веревки длиной от 6 до 10 метров спереди и сзади палаток и устанавливать их без опорных кольев.

Шатровые палатки также должны иметь два длинных конца прочной веревки необходимой длины, их «конек» должен быть закреплен ими между двух деревьев, что исключает вырубку центрального кола.

5. Топливо для костра должно состоять из сухостоя, валежника, сухих отмерших сучьев и старых пней.

При организации костра исключение возможности лесного пожара берется под бдительный контроль каждого туриста. Место костра должно оканываться круговой канавкой.

6. Разбрасывание по лесу, в реки и озера ненужной посуды считается позором для туриста.

Все отходы пищевых продуктов, стеклянной и металлической посуды, а также бумаги должны сжигаться в костре. Расплавленная в костре стеклянная посуда, в том числе обожженная металлическая, должна зарываться в ямку на глубину не менее 25 см. от поверхности земли.

7. При снятии с места стоянок весь мусор, скопившийся в результате пребывания людей на стоянке, должен быть убран метлой и сожжен в костре до ухода группы.

Площадка должна быть оставлена в таком состоянии, чтобы привлекала внимание других туристов своей опрятностью, а не отталкивала их захламленностью и антисанитарией.

Костер должен быть залит водой.

8. Визитными карточками о пребывании туристов на стоянках должны быть: место костра, аккуратно сложенные колышки для палаток и костра, собранный в кучу лапник и опрятная, совершенно чистая площадка.

9. При длительных стоянках размещающихся оздоровительных лагерей и групп туристов рекомендуется иметь кошу или серп для покоса травы и использования ее в виде сена, заменяющего лапник из хвойных деревьев.

10. Вырезать на деревьях монограммы, даты пребывания людей, срезать и срубить корону деревьев, а также оставлять различные надписи карандашом и, тем более, вырезать их ножом или выскабливать острыми и металлическими предметами на изделиях человеческого

труда (скамейках, беседках, памятниках захоронения людей, архитектурных памятниках и пр.) считается варварством и тяжким преступлением, за которое виновные должны нести судебную ответственность.

ПАМЯТКА

руководителю туристских походов выходного дня

Походы выходного дня — первая ступень знакомства с туризмом. Сочетая в себе активный отдых, познание родного края, физическую закалку, романтику и овладение элементарными навыками туризма, поход выходного дня является лучшей формой пропаганды туризма.

Походы выходного дня могут быть весьма разнообразны как по содержанию, так и по физической нагрузке, и поэтому доступны не только физически подготовленной молодежи, но и лицам преклонного возраста, детям, физически слабым людям.

В походах выходного дня могут принимать участие все желающие, не только члены данного коллектива, но и члены семей, их друзья и товарищи.

Доступность того или иного похода зависит, прежде всего, от правильной орга-

низации, режима и темпа движения, соответствующих силам участников.

Руководитель похода должен знать не только трассу маршрута и уметь правильно выбирать ту или иную тропинку для движения, но и знать, какие достопримечательности (памятные места, музеи, опытные и заповедные участки, памятники архитектуры, передовые колхозы, совхозы, сельскохозяйственные станции и т. п.) могут встретиться по пути, какие события происходили здесь в прошлом и что намечается в будущем.

I. Сбор группы

1. На походы с ночлегом следует проводить предварительную, за 3—4 дня, запись для того, чтобы своевременно обеспечить группу необходимым для ночлега снаряжением и распределить обязанности среди членов группы, и решить вопрос об организации коллективного питания. Во время записи участникам сообщается место и время сбора, а в случае необходимости предварительного приобретения билетов производится и получение денег на транспорт.

2. Время сбора назначается не позднее, чем за 30 минут до отхода поезда, парохода или автобуса. Руководитель группы обязан явиться к месту сбора на 10

минут раньше объявленного времени.

3. Каждый приходящий на место сбора турист должен зарегистрироваться у руководителя похода. Руководитель имеет право отказать в участии в походе лицам, проявившим недисциплинированность в других турпоходах. К участию в походах, прохождение которых связано со значительной физической нагрузкой (30 км. и более), руководитель не должен допускать лиц, не имеющих достаточно опыта участия в походах протяженностью 20—25 километров.

4. Каждому участнику однодневного похода руководитель сообщает, до какой станции нужно брать билет (в один конец или обратный), на какой станции выходить, на какой поезд и в какой вагон садиться. При предварительной закупке билетов руководитель группы одновременно с регистрацией выдает участнику проездной билет.

5. Посадка в вагоны (на пароход, автобус) производится по мере приобретения билетов. Руководитель группы уходит с места сбора на посадку за 10 минут до отхода поезда, парохода, автобуса.

II. Движение по маршруту

6. В походе руководитель находится там, откуда ему удобнее всего руководить группой.

Группа движется по указанию руководителя цепочкой или свободно. Темп движения дается руководителем группы. Им же выделяется замыкающий, обязанный следить за тем, чтобы не было отстающих.

7. При преодолении естественных препятствий руководитель организует необходимую взаимопомощь и страховку, обращая особое внимание на оказание помощи наиболее слабым лицам старшего возраста и т. д. Руководитель обеспечивает прохождение населенных пунктов организованной компактной группой.

8. Через 10—15 минут после выхода группы руководитель останавливает ее для приведения в походный порядок туалета, подгонки снаряжения и т. п. Для удобства группы остановка для мужчин и женщин дается раздельно.

ПРИМЕЧАНИЕ. Такие раздельные остановки организуются в течение дня несколько раз. После того как участники привели себя в порядок, руководитель проводит 10—12-минутную беседу, в которой сообщает маршрут, распорядок движения, характер местности, объекты экскурсионного осмотра. Желательно, чтобы трасса маршрута была показана на карте или схеме этого района.

9. Через каждые 50 — 55 минут по усмотрению руководителя следует останавливать группу для короткого 10—15-минутного отдыха. Место такого отдыха желательно сочетать с показом какого-либо познавательного материала. Кроме того, нужно, чтобы это было живописное место, удобное для отдыха (сухое, наличие тени и т. п.). Летом, если маршрут проходит мимо водоемов, удобных для купания, нужно предусмотреть время для этой цели.

В случае, если в плане похода предусмотрен сбор цветов, нужно предусмотреть остановки и для этой цели, желательно во вторую половину дня для того, чтобы привезти домой более свежие цветы.

Руководитель должен следить за тем, чтобы не было бессмысленного уничтожения природы, например, для того, чтобы собрать букеты полевых цветов не вытаптывался сенокосный луг, не ломались бы большие ветки деревьев и т. п. Для сбора грибов и ягод также следует предусмотреть необходимое для этого время, считая его остановками для отдыха.

10. Перед остановкой для 10 — 15-минутного отдыха следует подтягивать группу

пу вместе, иначе более сильные останавливаются раньше и получают полноценный отдых, а отставшие более слабые и поэтому более нуждающиеся в отдыхе получают сокращенное время для отдыха.

11. Для организации ночлега руководитель останавливает группу засветло с тем, чтобы успеть поставить палатки, собрать топливо и разжечь костер.

12. В середине дня (для летних походов) организуется большой привал на 2—3 часа. Лучше всего для этой цели выбирать самые жаркие часы между 11 и 15 часами. Планируя график движения по маршруту, следует так рассчитать время большого привала, чтобы он начался, когда уже пройдено процентов 60 пути (по километражу).

Сразу же после остановки на большой привал руководитель объявляет продолжительность его и точное время, когда группа должна будт уйти с него.

III. Большой привал

13. Место для привала должно быть удобным для отдыха: на сухой, защищенной от ветра, имеющей тень (в холодные дни на освещенной солнцем) площадке. Вблизи должна быть вода и

топливо для костра. Желательно, чтобы площадка для отдыха была на берегу реки или крупного водоема, по течению реки выше населенного пункта, брода, водопоя скота.

14. Руководитель похода распределяет обязанности между членами группы: одним поручает собирать хворост для костра, другим готовить костер, третьим идти за водой и т. п. и указывает места, где следует брать воду для питья и приготовления пищи (выше бивуака по течению), мыть посуду (против бивуака), купаться (ниже бивуака по течению), а также определяет место для костра, соблюдая все противопожарные меры.

15. Руководитель показывает, как нужно разложить костер, разжечь его и следить за его поддержанием. Он может поручить эту работу наиболее опытному участнику, тщательно наблюдая за правильностью его приемов.

16. Руководитель похода организует силами туристов наблюдение за безопасностью во время купания.

17. Во время организации большого привала руководитель рассказывает и показывает участникам, как следует выбирать место бивуака, устанавливать па-

латки, а также и другие элементы туристской техники.

18. За полчаса до ухода с привала руководитель организует туристов для уборки места привала (закапывают консервные коробки и другие несгораемые остатки; сжигают на костре бумаги, коробки и т. д., складывают в одно место, не на виду, те остатки пищи, которые могут съесть лесные обитатели — птицы, мелкие зверьки; собирают и аккуратно укладывают весь неиспользованный хворост). После уборки места бивуака тщательно гасится костер (закладывают дерном, засыпают песком, заливают водой).

19. За 5 минут до отхода руководитель вместе с группой проверяет качество места привала, обращая особое внимание на тщательность уборки.

IV. Обязанности руководителя похода

20. Руководитель похода своим личным примером должен воспитывать среди участников похода лучшие туристические традиции. Его костюм и снаряжение должны быть скромными, опрятными, хорошо подогнанными.

Не следует думать, что грязные, рва-

ные, без пуговиц и пряжек вещи, закопченные котелки и прожженные ботинки будут говорить об его туристском опыте. Руководитель должен следить, чтобы внешний вид участников похода не вызвал критически насмешливого отношения местного населения. Чем проще и аккуратнее будет одет турист, тем лучше.

Пользование купальными костюмами вне мест купания на большом привале и в пути разрешается только вдали от населенных пунктов. При прохождении населенных пунктов участники похода должны быть соответственно одеты (допускаются майки, открытые сарафаны). Обо всем этом руководитель предупреждает группу на первой остановке.

21. Руководитель группы должен быть при обращении с группой или отдельными членами ее приветлив и тактичен. Его внимание не должно сосредотачиваться на одном-двух участниках похода, а распределяться на всех, особенно на лиц старшего возраста и физически слабых. Руководитель должен следить за тем, чтобы участники похода соблюдали вежливость и тант как в отношении друг к другу, так и, особенно, во взаимоотно-

шениях с местным населением. Особен- но важно соблюдать тишину вечером при прохождении через населенные пункты. Недопустимо нарушение тишины после отбоя во время походов с ночлегом.

22. Руководитель отвечает за безопасность движения и поведение участников похода с момента посадки в поезд (автобус, на пароход) до момента возвращения назад и не имеет права покидать группу в пути, за исключением обстоятельств, связанных с несчастными случаями.

В случае несчастья с кем-либо из участников похода (болезнь, травма и т. д.) руководитель группы и группа должны как можно скорее оказать ему первую помощь и затем доставить его на ближайший медпункт для оказания квалифицированной помощи. Руководитель обязан знать правила оказания первой помощи. Если пострадавшего будет сопровождать сам руководитель группы, то он имеет право прервать маршрут. Категорически воспрещается отправлять даже легко пострадавшего без сопровождающего.

23. Указания руководителя о порядке движения, взаимопомощи, выполнении общественных поручений, а также о по-

ведении в группе, общественных местах и т. п. являются для участников обязательными и должны выполняться безоговорочно.

Руководитель группы обязан постоянно напоминать участникам о неприкосненности общественной и личной собственности населения и следить за тем, чтобы во время похода со стороны участников не было никаких попыток нарушить чем бы то ни было интересы местных жителей.

Руководитель обязан воспитывать у участников похода бережное отношение к природе, памятникам материальной культуры и т. п. При движении по полям и лугам группа должна идти цепочкой по межам и тропам.

24. Руководитель похода, кроме личного снаряжения, должен иметь схему маршрута, аптечку, топорик, ведро или чайник, компас, спички и свисток, а также паспорт и удостоверение, что он является руководителем похода выходного дня.

25. В случае невозможности выхода на маршрут руководитель должен найти замену и поставить об этом в известность организацию, проводящую поход.

V. Подведение итогов похода

26. Заканчивая поход, руководитель должен предложить его участникам дать свои замечания и предложения в организацию от имени которой проводится поход, а также рекомендовать написать соответствующие заметки в многотиражку, стенную газету или выступить по местному радио и телевидению.

27. После похода руководитель должен представить в свою организацию краткий отчет о проведенном походе, указав в нем, сколько человек участвовало, что было интересного, отметив лиц, которые во время похода были хорошими организаторами.

ИЗ ПРАВИЛ ОРГАНИЗАЦИИ САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ ПУТЕШЕСТВИЙ НА ТЕРРИТОРИИ СССР

Туризм является одним из важных средств коммунистического воспитания, активного отдыха и оздоровления советских людей.

Туризм, как часть физической культуры и самая массовая форма организации активного отдыха и оздоровления, прочно входит в повседневный быт трудящихся.

Туристские походы и путешествия способствуют воспитанию людей в духе высоких принципов морального кодекса строителей коммунизма и советского патриотизма, знакомят с коммунистическим строительством, природой, естественными богатствами и памятниками культуры. Во время путешествий туристы выполняют общественно-полезную работу, участвуют в поисках природных богатств, собирают коллекции, ведут агитационную работу среди населения и т. д.

Правильно организованное и хорошее проведение путешествия обеспечивает активный отдых и физическое развитие туристов, расширяет их кругозор, обогащает духовно, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, настойчивость, силу, мужество, выносливость, инициативу и способствует повышению трудовой активности.

Самой массовой формой туристских путешествий являются походы выходного дня, проводимые с целью активного отдыха, укрепления здоровья и познания родного края, а также физической и технической подготовки к более сложным путешествиям.

ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ И ОФОРМЛЕНИЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

Самодеятельные туристические путешествия могут быть организованы и проведены коллективами физкультуры, спортивными клубами, советами ДСО и советами Союза спортивных обществ и организаций, туристскими клубами и туристско-оздоровительными лагерями, советами по туризму, детскими экскурсионно-туристскими станциями, школами, домами пионеров, комсомольскими и другими организациями.

Путевым документом туристских групп в походах по сложности ниже первой категории является маршрутный лист.

Маршрутный лист нумеруется, регистрируется и выдается организациями, проводящими походы.

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАГРАЖДЕНИЯ ЗНАЧКАМИ «ТУРИСТ СССР» И «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Значок «Турист СССР» засчитывается как участие в пяти походах выходного дня, значок «Юный турист» — как участие в двух походах выходного дня.

ПОРЯДОК НАГРАЖДЕНИЯ ЗНАЧКАМИ «ТУРИСТ СССР» И «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Награждение значками «Турист СССР» и «Юный турист» производится туристскими секциями коллективов физкультуры, туристскими и спортивными клубами, туристскими базами и лагерями, Советами ДСО, детскими экспедиционно-туристскими станциями, школами, домами пионеров и другими организациями.

ФОРМА КНИГИ ПРОТОКОЛОВ
ЗАСЕДАНИЯ КОМИССИИ
ПО ПРОВЕРКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ
НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ
ПО ЗНАЧКУ «ТУРИСТ СССР»
И «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

(наименование организации)

Книга протоколов заседаний
комиссии по проверке выполнения
норм и требований по значку
«Турист СССР».

Председатель комиссии

Об этом нужно знать в походе.

О КЛЕЩЕВОМ ЭНЦЕФАЛИТЕ

Во время похода на туристов может напасть лесной клещ — переносчик тяжелой болезни — энцефалита. Клещевой энцефалит поражает центральную нервную систему. Его возбудитель — вирус, который живет в организме лесных клещей. Наибольшая возможность заражения — весной и летом (май, июнь, июль, частично август).

Укус клеща безболезнен и неслышен. Клещ напивается крови, сильно увеличиваясь в размерах, а затем отваливается. Впиваются клещи обычно за ушами, в шею, паховые и подмышечные области.

Клещевой энцефалит — очень тяжелая болезнь. Она протекает с высокой температурой, сильными головными болями, часто возникают параличи мыши. Поэтому в походе необходимо соблюдать элементарные меры предосторожности. Туристы, идущие в лес, должны быть одеты в защитную одежду: брюки внизу плотно застегнуты или заправлены в ботинки или сапоги, так как клещ чаще цепляется к ногам.

Применяйте отпугивающее средство против клещей, смазывая им манжеты брюк и рукавов: репудин, диметилфталат, гексамит, кюзол, крем «Тайга». На привалах необходимо осмотреть себя.

Если на тело попал клещ, его нужно удалить. Удалять клеща надо осторожно, чтобы не оторвать хоботок. Смажьте клеща перед удалением маслом или керосином, после этого клещ легко отваливается. Помажьте место укуса йодом и как можно скорее обратитесь к врачу.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАССТОЯНИЙ

Для приблизительного определения расстояний пользуйтесь таблицей, где указаны расстояния, с которых видны отдельные предметы и их детали.

Расстояние
в метрах.

Колокольни и большие

башни

15 000 — 20 000

Ветряные мельницы

10 000

Деревни и большие дома

8 000

Окна в домах

4 000

Трубы на крышах

3 000

Отдельные деревья

2 000

Люди как точки

2 000

Отличить всадника

от пешехода	1 000
Стволы деревьев	900
Отличить пешего от конного	700
Движение ног лошади	600
Переезды на окнах	500
Движение рук	400
Цвета и части одежды	250
Видно человеческое лицо	200
Черепица и доски на крыше	200
Пуговицы и металлические украшения одежды	150
Выражение лица	100
Глаза кажутся отдельными точками	70
Ясно различаются глаза и рот	35
Белки глаз	20

ПОМНИ, ЧТО:

во время грозы не рекомендуется подходить к высоким, одиноко стоящим предметам (столбы, деревья) на расстояние меньше 8—10 м.

Весьма опасно также находиться на возвышенных местах (горы, холмы) или на открытых равнинах.

Явление меньше 8—10 м.

Наиболее безопасно укрываться в небольших углублениях на склонах холмов, вблизи больших камней или де-

ревьев, выбирая, если можно, место посередине между двумя деревьями, расстуцющими на расстоянии 15—25 м. друг от друга.

Наиболее опасными деревьями с точки зрения удара молний является дуб и тополь. Наименее опасными — береза и клен. Из 100 ударов молний приходится на дуб 54, липы — 2, тополь — 24, ель — 10, акация — 1, береза — 0, сосна — 6, клен — 0, бук — 3.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ

Каждое туристское путешествие таит в себе много опасностей. Чтобы избежать их, надо хорошо готовиться к походам. Только хорошо подготовленная группа, выполняющая все указания руководителя, сможет успешно преодолеть все встреченные на пути препятствия. Соблюдение мер безопасности — первейшая обязанность туриста.

Собираясь в лыжный поход, чтобы не обморозиться, подготовьте необходимое снаряжение: штормовой костюм, маску на лицо, предохраняющую от ветра, а также чулки-бахилы (их надевают поверх ботинок). Перед выходом хорошо подгоните одежду, обувь, рюкзак. При движении постоянно осматривайте друг

у друга лица. В случае обморожения немедленно окажите первую медицинскую помощь. Замыкающий должен следить за тем, чтобы за ним не было ни одного человека. Помните об опасностях, которые грозят вам во время спуска с гор. Тщательно осмотрите место спуска, назначьте маршрут и только после этого начинайте спускаться по одному. Спустившись, быстро отойдите в сторону, дайте путь товарищам. Если при спуске заметили опасное место, попытайтесь затормозить. Все, кто находится вверху, должны следить за спускающимися товарищами, запоминать все трудные участки. При спуске с горы палки лыж должны быть сзади.

Зимой туристам нередко приходится переходить через реки, озера. В том случае, если есть санная дорога или лыжи, то лучше придерживаться их. Когда вы идете по целине, то направляющий должен то и дело проверять крепость льда палками. Между участниками перехода нужно соблюдать интервалы. Если встретилось опасное место для перехода, как можно быстрее отойдите от него. Если кто-то провалился, угодил в воду, немедленно киньте пострадавшему лыжную палку. Во избежание дальнейших

осложнений не подходите близко к провалу. Руководитель группы должен постоянно напоминать товарищам о грозящей им опасности.

В водном походе разрешается участвовать только тем товарищам, которые умеют плавать.

Перед походом нужно уметь выбирать лодку или построить плот, выяснить их плавучесть, прочность, управляемость. Все неисправности лодки нужно устранить на месте. В лодке должен быть ковш для вычерпывания воды, ремонтный инвентарь, запасное весло. Размещать груз в ней нужно равномерно, тяжелые предметы нужно привязать. Нельзя складывать продукты в один рюкзак: в случае аварии можно остаться без продуктов.

Встретив труднопроходимые перекаты или порог, прежде чем отправляться в путь, хорошо изучите их с берега.

Если встретили пароход, умейте правильно с ним разойтись; близко к нему не подходите и не пересекайте его курс.

В пешем походе тоже нужно соблюдать необходимые меры предосторожности. Горные реки никогда не переходите по одному, через них надо переправляться «таджикским способом»: по несколь-

ку человек, крепко обнявшись за плечи. Двигаясь по лесу, соблюдайте интервал с тем, чтобы ветви деревьев не ударяли вас по лицу. Перед тем, как пойти по болоту, вырубите палки, а в пути не отклоняйтесь от направления движения группы, в случае необходимости быстро оказывайте помощь пострадавшему. Спускаясь и поднимаясь в горы, следите за тем, чтобы камни из-под ног не падали на товарищей. Прежде чем встать на камень или подтянуться за него, проверьте его прочность. Никогда не поднимайтесь на вершину горы без теплой одежды, запаса продуктов и спичек.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ПОХОДЕ

Личная гигиена туриста во время похода заключается прежде всего в поддержании чистоты тела и ног. В дни отдыха обязательно мытье всего тела по возможности горячей водой с мылом. Обязательно ежедневное мытье тела до пояса. Вечером по окончании переходов ежедневно мыть ноги. Носки обязатель-

но просушивать. При сильном потении ног часто менять.

Во время похода нельзя прекращать уход за своими зубами, их надо чистить ежедневно утром и вечером.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. ПРОФИЛАКТИКА ПОТЕРТОСТИ.

Для туриста очень важно правильно подобрать обувь. Она должна быть удобна, прочна, хорошо сидеть на ноге. Не следует идти в поход в новых ботинках, их предварительно надо разносить. Обувь на высоком и среднем каблуках для путешествий не годится. Не рекомендуется и обувь на резиновой подошве: в ней потеют ноги. Для привалов нужно взять с собой тапочки.

Носить обувь на босую ногу не следует. При этом часто бывают потертости. Надо надевать два носка, причем один из них шерстяной — шерсть впитывает пот. Необходимо следить за чистотой носков, так как в грязных носках очень легко натереть ноги. В запасе нужно иметь не менее двух пар носков, лучше всего новых; старые носки должны быть аккуратно зашиты, без швов.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Каждый турист должен научиться простейшим приемам и правилам оказания первой помощи при травмах: ранениях, кровотечениях, ушибах, растяжениях, вывихах, переломах костей.

Ссадина — легкое повреждение кожи. При ссадине нарушается целостность поверхности слоев кожи.

Первая помощь: поверхность ссадины обрабатывается перекисью водорода, затем смазывается спиртовым 2% раствором бриллиантовой зелени и припудривается порошком стрептоцида. Поверхность ссадины желательно оставить открытой.

Раной называется повреждение тела с нарушением целостности кожи и слизистой оболочки, а иногда и глубже лежащих тканей. Для раны характерны кровотечение, боль и расхождение краев раны. Кровотечение возникает в результате нарушения целостности стенки кровеносных сосудов, и первая помощь должна быть оказана немедленно. Останавливая кровотечение, необходимо прежде всего помнить об опасности заражения раны. Нельзя класть на рану ничего,

кроме стерильного (обеззараженного) перевязочного материала, нельзя касаться ее руками. Если рана расположена на конечности, то первое, что должен сделать сам пострадавший — это приподнять кверху раненную руку или ногу. Если кровотечение невелико, то достаточно наложить повязку и плотно забинтовать рану.

При сильном кровотечении не удается ограничение только давящей повязкой. В таких случаях кровотечение можно временно остановить, если сдавить пальцами артерию, через которую кровь притекает к раненой части тела. Если при прижатии пальцами артерии в течение 10—15 минут кровотечение не прекратилось, то рекомендуется наложить жгут. Жгут накладывают выше места ранения. Под жгут положить что-нибудь мягкое (вату, марлю). Держать жгут можно не больше 1,5—2 часов. После наложения жгута пострадавшего необходимо немедленно перевезти в лечебное учреждение, указав в направлении время наложения жгута.

При занятиях под прямыми лучами солнца после длительной ходьбы иногда возникает кровотечение из носа. Чтобы остановить кровотечение, пострадавшего

надо усадить и голову слегка отклонить назад. В ноздри заложить кусочки марли или ваты, а на переносицу и затылок положить платок, смоченный холодной водой (зимой — снег или лед). К ногам целесообразно положить грелку. Нельзя позволять двигать головой и сморкаться.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ УШИБАХ

Ушибом называется повреждение мягкости тканей и органов без нарушения кожного покрова. Ушиб сопровождается разрывом мелких кровеносных сосудов и последующим пропитыванием тканей кровью. В первые часы после ушиба, чтобы уменьшить кровоизлияние, применяют холод, давящую повязку. При ушибе головы с возможным сотрясением мозга пострадавшему на голову кладут пузырь со льдом и обеспечивают строгий постельный режим до прихода врача.

РАСТЯЖЕНИЕ И РАЗРЫВЫ СУСТАВНЫХ СУМОК И СВЯЗОК

При падении или резком движении может возникнуть повреждение (растяжение) суставных сумок, связок и даже их

разрыв. При таких повреждениях пострадавший испытывает сначала сильную боль, позднее появляется припухлость, движения становятся резко болезненными.

Первая помощь: наложить на поврежденное место холод, давящую-фиксирующую повязку, ограничивающую движения, и положить поврежденную ногу выше.

ВЫВИХИ

Вывих представляет собой патологическое смещение суставных поверхностей костей. Это повреждение всегда сопровождается разрывом суставной сумки и связок. Признаками вывиха являются:

- 1) резкая болезненность в суставе;
- 2) изменения в форме сустава;
- 3) почти полная неподвижность сустава.

Никогда не нужно вправлять вывих самому. При вывихах прежде всего нужно укрепить поврежденную конечность, как и при переломе, при помощи шин в том положении, в каком она находится, и никоим образом не причинять боли. На сустав нужно наложить холод и направить в мед. учреждение для вправления вывиха.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

Обеспечить покой и, главным образом, неподвижность поврежденной части тела. На поврежденную конечность накладывают шину так, чтобы концы ее выходили за пределы суставов, смежных с местом перелома. Прибинтовывать шину надо равномерно, плотно, но не слишком туго. Если раны нет, то шины накладывают поверх одежды. При наличии раны надо вначале остановить кровотечение и перевязать ее. Затем пострадавшего немедленно перевезти в больницу.

ПОДРОБНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ
ПО ТУРИЗМУ
МОЖНО ПОЛУЧИТЬ В ГОРОДСКИХ
(РАЙОННЫХ) ТУРИСТСКИХ КЛУБАХ

Пермский городской клуб туристов «Компас», ул. Белинского, 49.

Соликамский городской клуб туристов «Полюс», ул. XX-летия Победы, 138.

Березниковский клуб туристов «Кристалл», городской комитет по физической культуре и спорту.

Очерский клуб туристов «Маяк», Очерский машзавод.

Краснокамский клуб туристов «Скоростной», завод «Металлосетка».

Чайковский клуб туристов «Меридиан», медицинское училище.

Лысьвенский клуб туристов «Лысьва», спортивный клуб «Лысьва».

Кунгурский клуб туристов, художественно-камнерезное училище.

Горнозаводской клуб туристов, райком ВЛКСМ.

Губахинский клуб туристов, городской комитет по физической культуре и спорту.

Александровский клуб туристов, Александровский машзавод, комитет ВЛКСМ.

Нытвенский клуб туристов, Нытвенский машиностроительный завод.

Чусовской клуб туристов, городской комитет по физической культуре и спорту.

Составители: ТОРОПОВ С. А.

ФИЛАТОВ В. С.

Ответственный за выпуск: МОЖЖЕРИН В. А.

Художник: КУКУРУДЗЯК В. А.