

ПАМЯТКА ТУРИСТУ

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

Если Вы самостоятельно собрались в поход, сплав, восхождение:

РЕГИСТРАЦИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО МАРШРУТА – ГАРАНТИЯ БЕЗОПАСНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

1. Туристическим группам и отдельным туристам не позднее 15 суток до выхода на туристический маршрут (при путешествии по территории Свердловской области) необходимо осуществить регистрацию с помощью онлайн-регистрации на сайте Главного управления МЧС России по Свердловской области (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 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

Или уведомить центральный пункт пожарной связи ФГКУ «63 ОФПС по Свердловской области»:

По адресу: 623418, Свердловская область, г. Каменск - Уральский, ул. Прокопьева, 8

По телефонам: 8(3439) 36-47-63, 34-03-34

По e-mail: gu63ofps@rambler.ru

3. Ознакомьтесь на официальном сайте гидрометцентра России 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 (запамятые 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 вырубках, 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 взлезайте 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.

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:

- 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;

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