Ребята, мы продолжим экскурсии в зимний период. Давайте с Вами подготовимся к ним, прочитав требования по техники безопасности – это очень ВАЖНО!!! Задание, выделите цветом на Ваш взгляд три самых главных правила и скиньте мне в личку. Спасибо.

Подготовка к экскурсии.

Чтобы чувствовать себя комфортно в однодневном зимнем походе, нужно соблюдать ряд правил. К ним нужно отнестись ответственно и со здравомыслием.

Каждый участник берет с собой: зажигалку, спички, личную аптечку, туалетную бумагу, сидушку (поппер, хоба), складной нож, 2 веревочки, рюкзак.

Полезно предварительно изучить район похода, распечатать карту, узнать факты о местных достопримечательностях.

Одежда

Для однодневных зимних походов подойдут городские вещи. Но учтите, что они, как правило не предназначены для интенсивной нагрузки, и могут быстро износиться. Некоторые новые вещи, например, из флиса приобретаются в секонд-хенде за 200-300руб. Если позволяют финансы – приобретаем брендовые вещи в туристических магазинах – они более практичные и специализированные.

 Одеваться нужно многослойно. Зимний поход предполагает физическую нагрузку. Обеспечьте себе возможность добавлять или убирать слой одежды в зависимости от интенсивности усилий, чтобы не было ни жарко, ни холодно.

Первый слой – термобелье, либо обтягивающее синтетическое белье. Функция – отвод влаги от тела. Х/б белье плохо отдает влагу, поэтому не подойдет.

Теплый слой – флисовая кофта. Флис даже влажный сохраняет тепло. Если предполагаются большие минуса, берем две кофты.

Верхний слой – ветрозащитная куртка, беспрепятственно выводящая влагу от второго слоя одежды. Не продуваемые и не мокнущие штаны.

Дополнительный слой - пуховик. Во время интенсивного движения лежит в рюкзаке. При нахождении на открытом ветреном участке, либо на стоянке его следует сразу надеть, чтобы не охлаждаться.

На руки одеваем перчатки и рукавички. Перчатки лучше использовать из флиса, он даже мокрый хранит тепло. Рукавицы – верхонки создают дополнительную воздушную прослойку для сохранения тепла и защищают от ветра. На случай костра берем простые брезентовые рукавицы, чтобы не порвать и не запачкать перчатки.

Чтобы ногам было тепло и не натерлись мозоли используйте две пары носков. Первый носок плотно облегающий из синтетики, второй теплый. Продвинутый вариант: приобретаем термоноски, трекинговые носки либо мембранные носки для зимы.

Для защиты горла используйте зимнюю мультибандану – баф. Она легкая, и не пропускает ветер. Для ветреной погоды подойдет балаклава.

Обувь с синтетическим утеплителем или внутренним ботинком, для того, чтобы стопа изолировалась от холода, идущего от снега и земли. Ноги должны находиться будто в воздушном мешке, а пальцы – свободно двигаться.

Бахилы с калошей либо туристическое гамаши спасут ботинки от попадания снега, соответственно ногам будет сухо и тепло.

Походный костер

Правильно питаемся

Как правило, в однодневные походы каждый берет с собой еду самостоятельно.

Важно постоянно перекусывать, чтобы быть полным энергией. Чувство голода означает, что организму уже не хватает энергии. Поэтому важно постоянно перекусывать на ходу, и периодически, на привалах пить горячий чай.

Дома плотно завтракаем.

С собой берем:

Жирную, калорийную пищу. Любые бутерброды, обернув два-три раза бумагой, чтобы не смерзлись; яйца вкрутую, жареный картофель в пакетиках.

Термос с горячим чаем, из расчета 0,7-1л на человека.

Перекус в карман: орешки, сухофрукты, конфеты, козинаки, халву, шоколад.

Если предполагается костер, можно взять с собой сосиски, белый хлеб, маршмеллоу, чтобы пожарить.

Мобильный телефон

Берем 100% заряженный, если на него фотографируем, то не лишнем будет пауэрбанк.

В походе включаем режим энергосбережения и самолетный, чтобы телефон быстро не разрядился при поиске сети.

Держать телефон во внутреннем кармане. Так как аккумулятор при морозе быстро теряет заряд.

При экстренной ситуации звоним 112. На номер дозвонимся даже без сим-карты, главное, чтобы телефон улавливал сигнал с вышки любого оператора совой связи. По этому номеру соединят с МЧС, скорой или полицией – по ситуации.

На телефон устанавливаем GPS программу, чтобы в экстренной ситуации понять место нахождения на карте и понять в какую сторону нужно двигаться. Достаточно простое и бесплатное приложение - «Советские военные карты». Дома важно разобраться как пользоваться, а в походах проверять и закреплять навыки использования. Основное – это загрузить в кэш телефона нужный участок карты. Рекомендую карту OpenTopoMap. Еще одно простое приложение «MAPS.ME». Обе программы пишут трек, поэтому без труда можно будет по нему следовать обратно, и имеют функцию «поделиться местоположением» по смс или соцсети.

Лайфхак, советы бывалых:

Резинки носков, бахил, шнуровка, манжеты должны быть не пережимающими, чтобы не нарушить кровообращение. Хуже кровоток – больше мерзнут конечности.

Обязательно берем с собой гигиеническую помаду и периодически смазывать губы. Крем от мороза – отлично защищает руки и лицо от пронизывающего ветра и холода.

Для защиты глаз от яркого света берем солнцезащитные очки.

Одеваться нужно до того, как замерзли. Выходя на открытое ветреное место, либо остановившись на привал, сразу же нужно одень теплую куртку.

Для рук и ног в туристических магазинах продаются химические грелки. Разогреваются до 40-60 градусов и греют 6-10 часов. Стоят 20-40руб, за упаковку рублей 300.

Старайтесь чаще двигаться. Чтобы пальцы не охладились, нужно постоянно ими шевелить – гонять согревающую кровь.

Если начали замерзать конечности, срочно загоняем в них кровь энергичными круговыми движениями. Задержать дыхание на несколько секунд и напрячь все мышцы тела, затем расслабить, так повторить несколько раз. Выпить горячего чая.

Деньги засовываем в герметичную упаковку, чтобы не отсырели, например, от пота во внутреннем кармане.

Если используете фотоаппарат, то не забываем запасные батарейки, или аккумулятор, которые будут лежать во внутреннем кармане. Если нет запасных, то пока не фотографируете - аккумулятор снимаем и убираем во внутренний карман, для съемки снова достаем.

Погода бывает непредсказуемой и изменчивой, она может внести серьезные корректировки в маршрут. Внезапно начавшийся буран может остановить передвижение группы на неопределенное время. В зимних походах важно быть организованными и дисциплинированными

Техника безопасности

От обилия красочных фото и восторженных отзывов в интернете возникает иллюзия абсолютной безопасности. На самом деле безопасность в походе будет зависеть от квалификации руководителя и подготовки участников. Итак, простые правила, которые повысят безопасность похода:

Хорошенько выспаться перед походом.

Сообщить близким куда идете и с кем, когда возвращаетесь, контакты руководителя похода.

Нельзя разделяться. Вся группа должна быть в пределах видимости и слышимости. Если вдруг захотелось в туалет - сообщаем руководителю группы. Группа без проблем подождет.

Следим за маркировкой тропы (если она есть), временем, за состоянием других участников похода.

Нельзя пить холодную воду и кушать снег. Ангина обеспечена - это раз, температура тела понижается - это два.

Имейте с собой запасные перчатки и носки.

Отказываемся от похода на день в лес, если страдаете острым или хроническим нефритом, гайморитом; если наблюдаются остаточные явления после пневмонии, бронхита, плеврита. Недавно перенесенные ОРВИ, ангины, воспаление легких также являются противопоказаниями к походу.

Соблюдение этих не сложных правил и рекомендаций позволят не превратить поход в выживание, и насладиться им в полной мере!