**ЗАТВЕРДЖЕНО**

**Наказ директора Будинку**

**дитячої та юнацької творчості**

**№93 – од від 18.10.2017р.**

**Інструкція № 34**

**дотримання вимог техніки безпеки під**

**час проведення туристичних походів, до спорядження**

1. У поході встановлюється персональна відповідальність за кожен предмет спорядження. Передаючи річ тимчасово іншому, треба вимагати її повернення.
2. Необхідно застосовувати яскраве забарвлення для предметів, що легко губляться, або прив'язувати їх.
3. Компас, блокнот, олівець слід носити прив'язаними до кишені поясу.
4. Карту чи схему маршруту слід наклеїти на тонкий картон, розрізати на невеликі прямокутники і наклеїти на тканину з інтервалами 2-3 мл. Поверхню слід покрити безколірним лаком для збереження від дощу.
5. До окулярів слід прив'язувати гумку, щоб при падінні вони не зіскочили і не розбилися.
6. Для запобігання сонячних ударів слід мати головний убір світлого кольору з козирком. Очі необхідно захищати сонцезахисними окулярами.
7. Взуття повинно бути зручним і не слизьким.
8. Не розкидати спорядження на привалі, у таборі, у наметі. Ретельно перевіряти його щоденно.
9. Не сушити мокре взуття біля вогнища, а набивати його матеріалами, що вбирають вологу: тканина, папір, солома.

10.Гумовий клей, бензин слід переносити в алюмінієвих флаконах.

11. Для запобігання розливання ліків в аптечці чи інших рідин, горло пляшки тісно закрутити.

12. Сокири, ножі та інші гострі речі мають мати захисне пристосування: їх слід носити тільки в чохлах, на привалах складати в безпечному місці, на нічліг – ховати під намет. Працювати сокирою треба в рукавицях, не встромляти в дерева. Головна вимога до сокири: добре, надійно розклинене насадження сокири на топорищі (довжиною 50-60 см). Сокира з дерев'яною ручкою перед використанням для рубання дерев повинна бути замочена у воді.

1. Лижні палки (дві разом) повинні витримувати вагу лижника і не гнутися.

**Вимоги до укладання рюкзака**

1. Тяжке кладеться – на низ, м’яке – до спини, об'ємні і крихкі речі – наверх, речі першої необхідності – у кишеню.
2. Не допускається, щоб при ходьбі в рюкзаку переміщалися погано укладені предмети. Речі слід укладати щільно.
3. Не бажано розташовувати великі предмети на рюкзаку, або прив'язувати їх донизу. Забороняється прив'язувати відра чи взуття знизу рюкзака, а також завантажувати задні кишені сокирою, консервними банками.

4.Термос, фотоапарат попередньо необхідно обгорнути м'якими речами. Найбільш «ударонебезпечні» місця рюкзака – дно і зовнішні кишені.

5.Не сідати на рюкзак під час привалів.

**Вимоги до розкладання намету**

1. Вибирають суху, рівну ділянку, захищену від вітру, поряд з джерелом питної води. У місцях, де є комарі, намет розкладають добре провітрюваних ділянках. При вітрі намет слід ставити так, щоб вітер дув у задню стінку.
2. Намет розкладають вище за течією річки від населених пунктів, водопоїв і бродів. У заповідниках і заказниках – у спеціально відведених місцях.
3. Забороняється розкладати намет на затоплених річкою мілких місцях, в руслах пересохлих потоків, біля підніжжя високих скель, під карнизами, на конусах виносу, під гнилими деревами, у гущавині хвойного лісу чи в сухому чагарнику.
4. Розбивку намету починати не пізніше, як за 2 години до наближення темряви.
5. Ставлять намет так, щоб голова була вище ніг. Вхід у намет повинен бути зорієнтований на відкрите місце і до вогнища, відстань до якого 6-10 метрів.
6. Перед встановленням намету, під його низ настеляють шар трави, листя, хвої або моху.
7. Слід ґрунтовно закріпити розтяжки намету. Не допускати перекосів і провисання стінок.
8. Для стікання води під час дощу слід обкопати намет невеликою канавкою.
9. При відсутності накидки під час дощу не торкатися стелі намету.

**Вимоги до розкладання вогнища**

1. Площадку для вогнища розмірами 1х1м. Розкладають біля води, на витоптаних ділянках або на колишніх вогнищах.
2. Необхідно зняти дерн, викласти його довкола травою вниз, валиком і обкопати вогнище канавкою.
3. Хвою, траву, гілки тримати від вогнища на віддалі 1 – 1,5 м.

**Дотримання правил протипожежної безпеки**

1. Без потреби не розпалювати вогнище, розводити його у спеціально відведених місцях.
2. Не розводити вогнище ближче, ніж 4-6 м. від дерев, пеньків, коренів (при вітрі відстань збільшується), не ближче 6-8 м від наметів.
3. Вогнище слід розпалювати з вітряного боку, не залишати його без нагляду, особливо коли дме вітер.
4. Над вогнищем не повинні нависати гілки дерев.
5. Не розкладати вогонь у хвойних молодняках, на ділянках з сухим комишем, мохом і травою; на вирубках і торф'яниках, на кам'яних розсипах.
6. Не заготовляти осикові і ялицеві дрова, які стріляють іскрами.
7. Не класти у вогонь гілки зі свіжим сухим листям, яке відлітає на десятки метрів від вогнища.
8. При заготівлі дров не чіпати завислі і нахилені дерева.
9. Сигнальне вогнище (яке служить сигналом), коли добре розгориться, закидають сирим мохом або свіжою травою для утворення густого білого диму.

10.Чергові біля вогнища повинні бути одягнені в довгі штани, закрите взуття і мати рукавиці.

1. Забороняється сушити одяг і взуття на собі біля вогнища.
2. Не передавати миски та кухлі з гарячою їжею з рук у руки.
3. Використовувати ополоники з довгими ручками.
4. Готову гарячу їжу не ставити там, де на казан можуть наступити або перекинути.
5. Не допускати ігор і розваг з вогнем та біля вогнища.
6. Йдучи, гасити вогонь треба слідкувати і за припиненням будь-якого тління.
7. Затоптувати залишки вогню до того часу, поки не щезне дим.
8. У разі виникнення пожежі, вогонь збивають штурмовкою, рушником, закидають землею, піском, кусками дерну, заливають водою.

**Вимоги до харчування**

1. Приймати рідину під час походу дозволяється на сніданок, обід і вечерю. Забороняється пити під час руху. На коротких привалах, у жаркий час доби дозволяється прополіскувати рот і горло водою. При спразі використовується чорний чай.
2. Пити тільки кип'ячену воду.
3. При використанні річкової води або талого снігу слід добавляти гліцерофосфат.
4. Сире овече, козяче, коров'яче молоко перед споживанням необхідно кип'ятити.
5. Продукти повинні бути добре упаковані.
6. Консервні банки треба відкривати тільки спеціальними ножами.
7. Продукти з пом'ятих та ржавих металевих банок або з ржавими кришками у їжу не використовувати.
8. Не вживати у їжу незнайомих лісових ягід, а також будь-які гриби.
9. Не вживати варених ковбас, неперевірених м'ясних і молочних продуктів домашнього виготовлення, консерви із здутих банок.
10. Не залишати продукти на потім у відкритих консервних банках.
11. Посуд для приготування їжі повинна бути з харчового алюмінію або з нержавіючої сталі.
12. Для збереження продуктів у поході слід знати:

* сухарі перед походом необхідно додатково просушити і загорнути у поліетилен;
* копчену і напівкопчену ковбасу змастити рослинним маслом і загорнути у пергамент;
* чай, каву покласти у металеві (поліетиленові) легкі коробки із щільними кришками, які заклеїти лейкопластиром;
* сіль упакувати у поліетиленові мішки;
* вершкове масло перетопити і залити у металеві банки з широким горлом;
* м'ясо розрізати на невеликі куски, обжарити і вкласти у консервні банки, заливши розтопленим жиром;
* гречку слід прожарити;
* кожен пакет з продуктами повинен бути в обгортці, на якій ставлять дату і час використання.

**Правила техніки безпеки при пересуванні туристів**

1. Перед початком походу слід визначити порядок руху, призначити замикаючого і головного, який визначає темп руху.
2. Складність маршруту повинна відповідати досвіду учасників подорожі.
3. Спорядження й добір продуктів повинні відповідати даній категорії складності маршруту.
4. Необхідно мати аптечку зі списком медикаментів та їх призначення.
5. Перевірити всіх членів групи, їх самопочуття та якість укладання рюкзаків.
6. Проводити розвідку маршруту у незнайомій місцевості.
7. Прийняти необхідні заходи для попередження потертості та оберігання ніг від ран та переохолодження.
8. На маршруті рухатись компактно. Не допускати розподілу групи, порушення дисципліни та порядку руху.
9. Після 50 хв руху робити 10 хв. перерви для відпочинку. Не сідати на каміння чи землю.
10. Уникати зайвих рухів, нести вантаж приблизно на одному рівні, йти спокійно, рівним кроком.
11. Відповідально ставитись до ходіння на даній ділянці: на підйомі – йдуть обережно, на спуску – уважно.
12. Дотримуватись питного режиму. Несвоєчасне пиття збільшує спрагу.
13. Всі команди керівника негайно передавати по ланцюжку членам групи.
14. Відлучатися тільки з дозволу керівника.
15. Не допускається розділення групи, відставання від групи, а також від'їзд окремих членів групи без супроводу дорослих і дозволу керівника.
16. Встановити темп руху відповідно до сили слабшого члена групи та умов місцевості, не допускати швидкого темпу руху.
17. Основну частину денного переходу здійснювати в ранкові години.
18. Не планувати пересування по маршруту в найжаркіші години.
19. При подоланні перешкод чітко виконувати правила страхування і самострахування.
20. Перед використанням опори випробувати її міцність та стійкість .
21. На вітрі чи під дощем не залишатись без руху, щоб не наступило переохолодження.
22. На привалах натягувати теплі речі, просушувати одяг, шкарпетки.
23. При пересуванні в жарку погоду на голові слід мати захисний убір світлого кольору з козирком.
24. Слід пам'ятати, що відбите від снігу чи води світло викликає опіки на губах, вухах, носі, підборідді.
25. Носити одяг з довгими рукавами і закритою шиєю.
26. Під час грози:

* не ховатися під високе дерево, особливо яке окремо стоїть (в березу чи клен блискавка вдаряє рідко);
* не знаходитися на гребенях, скельних виступах;
* одяг туриста повинен бути сухим;
* металеві предмети скласти в бік, на відстані 10 м від людей.

1. Після опадів та під час дощу не слід рухатися по мокрій траві, камінні, осипищах, крутих схилах.
2. Під час руху у лісі не можна користуватися відкритим вогнем, кидати на землю запалені сірники, недопалки.
3. Не чіпати рукою старих пеньків, копиць сіна, каміння, де можуть знаходитися змії.
4. Бути обережними на стежках, де у сонячний день гріються змії. У районах, де водяться змії, туристу необхідно мати щільні штани, високе взуття і товсті шерстяні шкарпетки.
5. При втраті орієнтації виходити на «воду» і йти вздовж потоку вниз по течії аж до населеного пункту.
6. Якщо загубився учасник треба запалити сигнальне вогнище на добре оглядовій ділянці.
7. Купатися дозволяється тільки з дозволу керівника і у спеціально відведених для цього місцях.
8. В разі нездужання, захворювання, відставання або травмування треба негайно сповістити керівника.
9. При зупинці на нічліг викопати яму для сміття і – для вогнища.
10. Перед виходом з привалу перевірити погашений вогонь і прибрати місце зупинки.
11. Забороняється:

* пересуватися під час грози, сильного вітру, в тумані, вночі;
* приймати сонячні ванни на ситий чи голодний шлунок;
* сон на сонці;
* ходіння і розвідка місцевості наодинці;
* відходити від групи в сторону, відставати та йти після замикаючого, залишати табір без дозволу керівника;
* палити і вживати алкогольні напої.

**Основні причини, що збільшують небезпеку при проведенні туристських подорожей**

1. Природно-кліматичні фактори:

* лавини всіх типів;
* обвали каміння;
* течія гірських річок, пороги;
* низька температура повітря;
* сонячна радіація;
* гроза, вітер;
* темрява, туман, відсутність видимості;
* болота, трясовина;
* отруйні рослини, гриби, комахи, плазуни;
* загазованість та затопленість підземних порожнин.

2.Невдало укомплектований склад групи як за віком, фізичними даними і тренованістю, так і за морально-вольовими якостями. Погана «сходженість» групи.

1. Невисокий авторитет і досвід керівника групи.
2. Недисциплінованість учасників групи, нехтування основними правилами руху, неуважне ставлення до товаришів, недбайливе користування спорядженням.
3. Неправильний темп руху або поганий розрахунок часу і кількості продуктів харчування. Втома на маршруті.
4. Недостатнє ознайомлення з маршрутом, недооцінка труднощів і небезпек, недбалість у доборі спорядження.
5. Переоцінка власних сил, нехтування або неуважне виконання технічних прийомів руху і страховки або недостатнє володіння прийомами і методами страхування.
6. Послаблення уваги на спусках.
7. Не досить розвинуте почуття відповідальності.
8. Слабка тренованість туристів, важкий маршрут, напружений графік походу.
9. Не проведений медичний огляд учасників подорожі.
10. Невміння учасників групи користуватись туристським спорядженням.
11. Необізнаність з правилами дорожнього руху та правилами поведінки при переїздах на різних видах транспорту.
12. Продукти харчування підібрані без урахування якості, терміну зберігання та необхідної кількості.
13. Не виконання учасниками санітарно-гігієнічних вимог, порушення технології приготування їжі та правил її зберігання.
14. Порушення техніки безпеки при роботі біля вогнища, при бівуачних роботах та при користувані сокирою.
15. Порушення правил організації купання,

**Правила техніки безпеки і поведінки при організації купання**

1. Керівник групи зобов'язаний особисто перевірити глибину і безпеку місця, вибраного для купання, спуск, піщане чи болотяне дно.
2. Межі купання слід показати всім, хто купається.
3. Коли спеціально обладнаних пляжів для купання немає, місця купання повинні розміщатись за межею спусків каналізаційних стоків та інших джерел забруднення води, вище місця скидання стічних вод, ділянок, які використовуються для прання і полоскання білизни, літніх таборів та водопою худоби, купання тварин
4. Слід призначити чергового з числа добрих плавців для спостереження за тими, хто купається.
5. Глибина місця купання при швидкості течії не більшій як 0,3м/с не повинна перевищувати 1,2 м. При вимірюванні глибини місця купання треба кілька разів пройти вибрану ділянку у всіх напрямах.
6. Температура води при купанні повинна бути не нижчою 18ºС.
7. Кожне купання проводиться з дозволу керівника групи і тільки в його присутності. Для нагляду і своєчасного надання допомоги керівник повинен знаходитись на березі.
8. Якщо туристська група має свої плавзасоби (човни), вони повинні патрулювати ділянку, відведену для купання. На водних маршрутах туристи зобов'язані мати індивідуальні і групові рятувальні засоби.
9. Одночасно може купатися не більше 8 чоловік протягом 10 хв.
10. Під час купання не можна викрикувати. Крик – сигнал про допомогу.
11. Не рекомендується, особливо в гірських річках, вмиватися одному.
12. Категорично забороняється:

* купання з човна, в холодних гірських озерах і річках, після вживання їжі і після переходу більше 45-50 хв.; в сутінках і вночі;
* пірнання у воду з містків, човнів, обривистих берегів, у невідомих місцях;
* купання у водоймі поблизу гідравлічних споруд, гребель, шлюзів і дамб.

**Правила техніки безпеки при проходженні туристською групою маршруту пішохідного туризму**

1. Місце керівника в поході повинне забезпечувати йому зручність управління групою. В групі починаючих туристів керівник походу повинен задавати темп, виходячи з правила: рівняння на темп слабшого.
2. Керівник має врівноважити сили туристів:

* різним навантаження рюкзаків;
* періодичним висиланням більш підготовлених учасників вперед для розвідки і вибору місця привалу.

1. Режим переходу складає 40-50 хв. руху і 5-10 хв. відпочинку. В середньому туристи проходять по 15-25 км в день. Наростання навантажень повинно бути поступовим. Кілометраж у перші три дні слід не збільшувати, а денний відпочинок робити на 4-й день.
2. Під час руху туристи рухаються колоною по одній людині з інтервалом 2 м, щоб вчасно побачити на шляху природну перешкоду і швидко зорієнтуватися для її подолання.
3. На легких спусках крок туриста подовжується, на важких ділянках і підйомах – вкорочується.
4. На складних ділянках шляху слабших учасників ставлять відразу ж за направляючим, щоб у разі необхідності він міг надати допомогу.
5. Не допускається при русі, щоби туристи знаходились між собою на відстані, що виходить за межі зорового чи голосового зв'язку.
6. На складних і небезпечних ділянках керівник сам перевіряє їх прохідність і страхує туристів поки вся група не минула цю ділянку.
7. Легкопрохідні ділянки проходять за азимутом; густі ліси з підліском, пересічений рельєф, зарослі чагарників - по стежках.
8. На відкритих ділянках слід віддавати перевагу пересуванню групи випуклим ділянкам рельєфу, які безпечні від каменепадів і зсувів. Слід пам'ятати, що небезпека каменепадів зростає через 1-2 год. після сходу сонця й увечері, після його заходу.
9. При подоланні крутих схилів слід мати не слизьке взуття з рифленою підошвою.
10. При підйомах черевик слід ставити на всю підошву, а не на носок, зберігати горизонтальне положення ступні.
11. При затяжному підйомі рекомендується підніматись «серпантином» переміно то лівим, то правим боком до схилу поступово набираючи висоту. Необхідно слідкувати, щоб туристи не йшли один під одним, так як можливі зриви каміння з-під ніг.
12. При русі вздовж трав'яного схилу, ступня ноги, розташованої вище, ставиться на всю підошву впоперек схилу, а ступню іншої - повертається носком на певний кут донизу.
13. При спуску забороняється бігти. На більш крутих ділянках спускаються на напівзігнутих ногах.
14. У лісі чи чагарнику слід притримувати гілки, що зустрічаються на дорозі, щоби не вдарити того, хто йде позаду.
15. Для захисту від пошкоджень шкіри від сучків і гілок надягають одяг з довгими рукавами.
16. Перегороджені деревами стежки, завали слід не перескакувати, а обережно переступати чи перелізати.
17. На рюкзаку і на одязі не повинно бути різних предметів, що «чіпляються» за гілки дерев. Навіть звичайна шапочка з помпоном буде зачіпати рослинність і затримувати рух туриста.
18. На болоті туристи повинні рухатися, крокуючи чи перестрибуючи з купини на купину. У кожного в руках повинна бути жердина, яка послужила б опорою, виміром глибини чи засобом самостраховки при падінні.
19. При проходженні через болота інтервал між учасниками походу збільшується на 5-8м.
20. При подоланні річки через нестійкі кладки, слід першому перейти досвідченому туристу, який спробує переправу і організує страховку інших членів групи з допомогою жердини чи руки.
21. Коли один турист є на колоді – інший не повинен ступати на неї.
22. Переправлятися через річку вбрід можна:

* після попередньої розвідки, на більш широкій і більш мілкій ділянці річки;
* взутому. Кожен крок слід робити обережно, шукаючи ногою дно;
* під кутом, навскіс, проти течії річки;
* з допомогою жердини, якою опираються назустріч течії;

-двом туристам, ставши обличчям один до одного і поклавши витягнуті руки на плечі товариша;

* групою в 3-4 чол., ставши стіною, щоби сильніші туристи були скраю.

1. Переправу можна здійснювати за допомогою страхувальної мотузки. Першим водний потік переходить фізично здоровий турист, завдання якого є перенести страхувальну мотузку на другий берег. Він повинен переправлятись з жердиною і страхуватись за допомогою мотузки, що прикріплена до нього вузлом «булінь» на спині. Після нього натягують і закріплюють поручні. Решта переходять річку, пристебнувшись до перил карабіном. Поручні повинні бути вищі за течію. Тіло для кращого опору у воді слід відкинути назад.
2. Пересування в темряві забороняється.
3. Небезпечні ділянки: круті схили, обривисті береги рік, карнизи туристи проходять з послабленими лямками на рюкзаку.

**Правила техніки безпеки при проходженні туристською групою маршруту водного туризму**

1. В човнах чи байдарках мандрують колоною з дистанцією 30-50м між човнами. При русі у вузьких місцях чи при великій швидкості течії дистанція збільшується до 100-150м.
2. При проходженні перешкод попереду має бути човен з найбільш досвідченим, екіпажем, який оглядає перешкоди.
3. У випадку необхідності нижче небезпечного місця виставляють пости зі спасаючими засобами.
4. При поганому освітленні чи низькому розташуванні сонця, що світить прямо в очі, забороняється проходити пороги, шивери.
5. На невеликих рівнинних річках лінією руху човнів повинен бути головний потік з глибокими місцями.
6. На широких місцях туристи повинні дотримуватись Правил плавання на внутрішніх сухопутних шляхах і триматися поблизу правого по ходу берега, щоби не заважати руху великих кораблів.
7. На швидких і складних річках будують лінію руху так, щоб скеровувати човен з одного місця в інше, пересікаючи фарватер на плесах. При підході до крутих поворотів і перешкод важливо не попасти в головний потік, який може затягти човен у високі стоячі вали.
8. Слід враховувати можливість сильних вітрів, великих хвиль, прибою і план переходів будувати в залежності від конкретних умов, не віддаляючись далеко від берега.
9. Слід враховувати також нахил і вигнутість ріки, швидкість її течії. При нахилі руки до 1 м/км (0,001) і швидкості течії 4-5км/год швидкість пересування туристів повинна бути менша суми швидкості течії і власної швидкості туристів.
10. Гребти веслами потрібно, працюючи всім тілом, опускати весла у воду не глибше ніж на півлопасті. Мандруючи на байдарці корпус тіла гребця повинен бути нерухомим. Головне в греблі – широкий і вільний рух з максимальним послабленням м'язів в момент закиду весла і сильним гребком при проводці його.
11. Необхідно вміти активно тормозити веслами, правильно сідати у човен і висаджуватися з нього, відходити і підходити човном до берега і чітко виконувати команди «Весла на борт» (при вході у вузьке місце річки), «Сушити весла» (при припиненні греблі).
12. Команди подає і керує рулем на човні задній гребець.
13. Для проходження байдарок необхідні нахили річки в середньому до 8 м/км по всій її течії і максимальні нахили на окремих коротких ділянках до 20 м/км.
14. Для скерування плота у потрібну частину річки потрібно впиратися в дно річки жердинами або ставити пліт під кутом до течії, зберігаючи його положення з допомогою рульового весла.
15. При роботі з жердинами необхідно виносити їх чим далі вперед від плоту, щоб встигнути зробити поштовх, підняти їх при проходженні плотом точки опори.
16. Гальмування жердинами заборонено.
17. Жердину використовують тільки при глибині річки до 1,5м.
18. При русі човна проти течії, лінію руху слід вибрати так, щоб швидкість потоку була найменша. Тоді, вилізши з човна у воду (ноги повинні бути взуті) і взявшись за човен, туристи проводять його вбрід, а на рівнинних річках з незалісненими берегами проводять човен на міцній мотузці довжиною до 50 м. Турист йде по березі, інший, сидячи у човні, допомагає: рулем і веслом притримує його біля берега.
19. Піщані мілини і перекати проходять по найглибшому місцю, яке визначають за темним кольором води, великою швидкістю течії, великою і рівною хвилею при вітрі.
20. На бистринах, щоб запобігти натиску води на ввігнутий берег річки, слід зійти з середини потоку і притиснутись до випуклих ділянок берега.
21. Слід уважному бути при проходженні затоплених дерев, одиноких каменів, які знаходяться під водою. їх розпізнають по колах на воді, бурунах нижче перешкоди або по так званій вершині трикутника, що утворюється двома струменями потоку, який розбивається об камінь чи дерево.
22. На швидких річках необхідно триматись подалі від ввігнутого берега з рослинністю, що нависає.
23. Мости слід проходити під найвищими прольотами і пам'ятати, що в них течія значно прискорюється.
24. Дамби, шлюзи, сплав – дерев туристи-водники долають, обносячи човен.
25. Всі речі в човні повинні бути прив'язані.
26. Для забезпечення незатопленості човна, в ніс і корму закладають надувні ємкості або по 2-3 волейбольні камери.

27. При зупинках і стоянках біля берега човен необхідно витягти на берег так, щоб хвиля, що набігає, не розгойдувала його. Під час табірної стоянки човен розташовують у тіні і у перевернутому вигляді.

# Правила техніки безпеки при проходженні туристською групою маршруту лижного туризму

1. При русі по готовій лижні загальний темп групи визначається за швидкістю найбільш «тихохідного» лижника.
2. Слід уникати різких ривків, перегрівання і переохолодження на морозі.
3. При русі по сніжній цілині темп групи визначається швидкістю прокладки лижні.
4. Для прокладання лижні у групі слід виділити сильних туристів, почергово їх змінюючи.
5. Перед спуском керівник визначає шлях, черговість спуску туристів і вказує пункт збору під схилом.
6. Якщо схил великий і закритий, то спускати потрібно по етапах з проміжними зупинками.
7. Для уникнення падіння і для прискорення руху на безпечному схилі можна вести спуск на декількох лижнях.
8. При проходженні схилів, де нема гарантії лавинної безпеки, необхідно поставити спостерігача.
9. Легше йти там, де сніг менш глибокий.
10. Враховуючи лавинонебезпечність, не треба планувати переходи через ввігнуті форми рельєфу.
11. Лавинонебезпечними вважаються схили крутизною 15-60º, якщо глибина снігу на них більше 30 см. Знаходячись у такій зоні при несприятливих погодних умовах, туристам забороняється виходити на маршрут.
12. При різкому потеплінні чи похолоданні, падіння тиску, в перші два дні після снігопаду не слід виходити на маршрут.
13. При пересуванні по схилу необхідно уникати його пересічення, рухатися тільки вверх або вниз по лінії скату, пам'ятаючи, що ввігнуті схили найбільш безпечні у верхній своїй частині, а випуклі – в нижній.
14. У лавинонебезпечній зоні слід рухатись з найбільшою швидкістю.
15. Керівник повинен слідкувати, щоб туристи уникали різких поворотів на лижах, падінь, всього, що може викликати струс схилу.
16. При підйомах:

* на пологі схили використовують ступаючий крок з прихлопуванням лиж;
* на круті і довгі схили рухаються зиґзаґами («серпантином»). На кутах зиґзаґів повертають лижі маховим поворотом довкола ноги, причому поворот починають з зовнішньої по відношенні до схилу лижі;

-на коротких ділянках використовують спосіб підйому «ялинкою», на дуже крутих – «драбинкою»;

1. При підйомах з вантажем використовують опору на палки.
2. Туристу з рюкзаком на. спуску слід ширше розводити ноги, далі виставляти одну лижу вперед і. старатись м'якше вписуватись в нерівності рельєфу. Рюкзак необхідно пришпилити до поясу спеціальним ременем, щоб він під дією інерції не переміщався по спині.
3. На довгих спусках використовують «зиґзаґи з поворотами з «упору», на насті, що провалюється – з поворотами, переступанням або на місці довкола ноги.
4. На дуже крутих схилах дуже зручний спуск боковим скользінням на ребрах лиж.
5. При небезпеці наїзду на товариша, дерево чи камінь, потрібно вміти застосувати екстрене гальмування, спеціально падаючи назад, на бік, або просто сідаючи в сніг.
6. Обидві лижі повинні бути рівномірно занурені в сніг для збереження рівноваги.
7. При зустрічі з канавою, поваленим деревом, перешкодою, слід переступити їх боком, поставивши передню лижу паралельно перешкоді.
8. У лісі не слід близько під'їжджати до дерев – можна легко провалитись у пухкий сніг біля стовбура.
9. Долаючи горби, вали, лижник повинен трохи присідати на лижах, а переїжджаючи широку канаву чи яр, навпаки - випрямитись.
10. При переходженні невідомої водойми слід йти з дистанцією 5-8м. Направляючий ударами палок по льоду визначає його надійність для руху цілої групи.
11. Рух туристів у відлигу, хуртовину, різке похолодання, сильний зустрічний вітер забороняється.

**Правила техніки безпеки при проходженні туристською групою маршруту велосипедного туризму і автомототуризму**

1. Рухатися по проїжджій частині на велосипедах дозволяється особам, які досягли 14-річного віку. Водії велосипедів повинні мати карту з інформацією про себе.

1. Водії велосипедів, рухаючись групами, повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху. Колона велосипедистів, яка рухається по проїжджій частині, повинна бути розділена на групи по 10 велосипедистів з відстанню між групами 80-100м.
2. Швидкість руху велосипедиста по рівнині не повинна перевищувати 15км/год. Після 50-55хв їзди слід робити 5хв. перерви пішого ходу.
3. Починати рух необхідно після 40хв після їжі.
4. Велосипед, який використовується туристом для руху; повинен відповідати росту велосипедиста. Сидіння повинне бути відрегульоване, відповідно до зросту туриста.
5. Велосипедисти можуть перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати транспортним засобом і не створюють перешкод для інших учасників дорожнього руху (не виступати більше як на 0,5 довжини і ширини його габаритів).
6. Турист повинен знати правила дорожнього руху і дотримуватись їх.
7. Рух на велосипедах дозволяється на проїжджій частині дороги тільки в один ряд на віддалі не більше 1м від її правого краю. Виїзд на більшу віддаль дозволяється тільки для обгону, об'їзду, повороту вліво і розвороту.
8. Лівий поворот дозволяється тільки на дорогах без трамвайного руху, що мають не більше одної смуги для руху у даному напрямі.
9. Не слід їхати близько до краю дороги, щоб уникнути проколу коліс.
10. При русі по дорозі призначається ведучий. Кожен велосипедист зобов'язаний повторювати маневри ведучого і суворо дотримуватись вибраного інтервалу руху (2-Зм на шосе і 5-6м в лісі). Обов'язки ведучого:

* підтримувати рівномірний рух з постійною швидкістю, не роблячи ривків;
* постійно повертатися до інших членів групи, коректуючи темп руху в залежності від стану групи;
* не гальмувати різко і без попередження;
* вчасно повідомляти про дорожні перешкоди. Попереджувальні сигнали ведучий передає завчасно, і вони швидко по ланцюжку передаються у хвіст колони;
* при під'їзді до нерегульованого перехрестя ведучий повинен переконатися у відсутності транспорту, в поперечному напрямку і, піднявши вгору руку, пропустити колону.

1. В колоні обов'язково повинна бути аптечка, бажано, щоби велосипедисти були одягнуті в яскравий одяг.
2. Необхідно бути особливо обережним при об'їзді стоячого транспорту: водій або пасажир можуть несподівано відчинити двері.
3. Забороняється:

* керувати велосипедом з несправним гальмом, в сутінках і темноті, в умовах недостатньої видимості;
* рухатися по проїжджій частині, коли поряд є пішохідна доріжка;
* рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках;
* під час руху триматися за інший транспортний засіб;
  + їздити, не тримаючись за руль, та знімати ноги з педалей.

1. Порушення інтервалу руху в колоні допускається при крутому нетривалому підйомі, який кожен з учасників долає самостійно.
2. Затяжні пологі підйоми краще долати сидячи в сідлі, короткі і круті – припіднявшись з сідла і почергово переносячи масу тіла на випрямлену ногу, при натиску на педаль правою ногою, правою рукою слід тягнути руль на себе, і навпаки.
3. Слід бути уважному при спусках, обмежити швидкість, пам'ятати, що в низинах, в кінці спуску часто нагромаджується пісок і сміття.
4. Інтервал при спуску слід збільшити до 15-25м, щоб вчасно попередити падіння.
5. При спуску педалі слід поставити горизонтально, дещо піднятись з сідла, зігнути руки і притиснути коліна до рами велосипеда, руки постійно повинні знаходитися на гальмі, гальмувати потрібно плавно і в основному гальмом заднього колеса.
6. Слід бути уважному при русі під дощем чи по мокрій дорозі, коли зростає небезпека заносів і падіння.
7. У велопоході недопустиме обезводнення організму. Середньодобова норма води повинна становити біля 2 літрів.
8. У групі автомототуристів повинно бути не більше 5 транспортних засобів (2-4 автомобілі чи 3-4 мотоцикли).
9. Короткочасні зупинки на відпочинок необхідно робити поза межами полотна дороги у спеціально відведених для цього місцях. Після кожних 5-6 днів шляху необхідно планувати денний відпочинок.
10. У дощову погоду норми слід зменшити на 30-40%.

**Правила техніки безпеки при проходженні туристською групою маршруту гірського туризму**

1. У горах у другій половині дня часто псується погода, ближче до полудня збільшується каменепадна небезпека, зменшується міцність снігових лавин, сніг стає важкопрохідним, а річки – складні для переправи, тому слід змістити графік руху на 1-2 год. раніше,
2. На затяжних підйомах режим руху змінюється за рахунок частих зупинок на відпочинок, через кожних 30 хв. підйому повинен бути 5-8 хвилинний привал, на крутих ділянках – 1-2 хвилинні зупинки (не знімаючи рюкзака) роблять через 10-15 хв. підйому.
3. Темп руху на підйомах – сповільнений, на спуску – прискорений.
4. Переправлятись через гірські річки необхідно вранці, найвищий рівень води в річці о 13-15 год.
5. Страхування у горах необхідне як запобіжний захід для забезпечення безпеки, момент застосування страхування визначає керівник групи, виходячи зі складності шляху, фізичної підготовки туристів. Техніка безпеки при страхуванні:

* визначення сил учасників для подолання перешкоди, визначення порядку і послідовності їх дій при страхуванні;
* перевірка засобів страхування;
* вибір місця опори для страхування;
* перевірка наявності відповідного одягу.

6. Використовують:

* + самострахування – прийоми, що турист застосовує для особистої безпеки під час руху;
  + взаємне страхування – ряд засобів безпеки, що здійснюються зв'язкою 2-3 туристів, які з метою страховки зв'язались одною мотузкою при одночасному русі групи;
  + групове страхування – запобіжні засоби, якими користується група під час руху на складних ділянках, коли один турист долає перешкоду, а - решта забезпечують його страхування.

7. Для забезпечення самострахування використовують палку, льодоруб, жердини:

* якщо перешкода нескладна, палка тримається однією рукою, створюючи у разі необхідності третю опору і допомагаючи стійкості;
* на крутих і слизьких схилах палку тримають у двох руках: рука, що тримає верхній кінець палки на рівні грудей, повинна охоплювати палку долонею доверху, а інша – знаходитись ближче до кінця палки, бере палку долонею донизу, і в будь-який час готова притиснути палку до схилу;
* при пересіченні схилу нижній кінець палки повинен бути завжди повернутий до схилу. При зміні напряму чи повороті до схилу іншим боком палка перехоплюється руками без відриву її нижнього кінця від землі;
* переправляючись вбрід з палкою, її нижній кінець виносять назустріч течії;
* льодоруб теж тримають у двох руках: однією рукою за головку дзьобом донизу, другою – охопивши ручку, спрямувати штичок у бік схилу;
* при падінні на трав'яному звалі чи осипищу необхідна миттєва опора палкою в схил. Якщо це не вдалося зробити і турист покотився донизу, необхідно відразу перевернутися на живіт головою вверх, і затримуватись палкою у лежачому положенні. При цьому палка утримується у напівзігнутих руках, і впирається нижнім кінцем навскіс у землю;
* при падінні на сніговому схилі турист повинен ривком перекинутись на живіт обличчям до схилу, поки не припиниться сковзання. Дуже важливо, щоб ноги туриста, котрий упав були широко розсунуті і впирались ступнями у схил.

8. Для забезпечення всіх видів страхування необхідно вміти в'язати вузли і правильно їх застосовувати:

* + зв'язуються шнури одного діаметру ткацьким чи прямим вузлом, різного діаметру – брамшкотовим:

1. при натягуванні вільні від навантаження кінці шнурів прямого вузла на 2-3 єм втягуються у вузол. При намоканні цей вузол важко розв’язується;
2. на кінцях шнурів для страхування в'яжуться додаткові, контрольні вузли: при додаткових навантаженнях на мотузки вони перешкоджають його сковзанню і розв'язуванню основного вузла;
3. вузли повинні не тільки міцно триматися, але і легко розв'язуватись у разі потреби;
4. для в'язання петельних обв'язок при організації страхування на переправах використовують вузли «булінь» і «провідник»:

* «булінь» – простий вузол, що робиться як у кінці, так і в середині мотузки, але після натяжки він важко розв'язується;

1. вузол «провідник» призначається для в'язання петлі на довільному відрізку мотузки. Його можна в'язати петлею, або одним кінцем для прив'язування до страхувальних перил. Розрахований на навантаження в напряму «петля – мотузка». Використовують при в'язанні обв'язки «бесідка» і при важкій переправі.
2. допоміжні вузли «удавка», «схоплюючий», «стремено» використовуються при страхуванні на перилах:
3. вузол «удавка» використовується для швидкого і надійного кріплення мотузки до дерева, каменю, виступу. Зручний для підйому вантажу, використовується для кріплення одного з кінців переправи. В'яжеться на кінці мотузки, легко розв'язується;
4. вузол «схоплюючий» в'яжуть за допомогою мотузки на основі і використовують при страхуванні на перилах, на підйомах і спусках. Має властивість у послабленому стані легко пересуватися рукою вздовж основної мотузки, а при навантаженні – відразу ж затягуватись. В'яжеться на кінці мотузки петлею і не використовується при роботі з обледенілою мотузкою. У випадках використання його для самострахування не треба забувати про те, що довжина петлі не повинна перевищувати 30см, бо інакше при зависанні важко буде дотягтися самостійно до схоплювючого вузла. На крутих підйомах вузол пересувають вказівним і великим пальцями, підштовхуючи його. А на спуску – мізинцем, безіменним і середнім пальцями, кистю руки, охоплюючи основну мотузку нижче вузла. Не можна хапати вузол кистю руки, бо при зриві кисть стискується і вузол, будучи не навантаженим, не затягнеться;
5. вузол «стремено» застосовується для зав'язування мотузки при в'язанні транспортуючих пристроїв, на підйомах. Він легко регулюється і легко розв'язується. В'яжеться на кінці і в середині мотузки.

9. При підйомі по трав'яних схилах краще пересуватися зиґзаґами, а на спусках – прямо вниз. На дуже крутих схилах – повертаючись боком до схилу з самостраховкою за допомогою льодоруба. Нога, що стоїть далі від схилу, розвертається носком донизу по схилу. При падінні на трав'янистому схилі самозатримання робиться дзьобом льодоруба.

1. Носок черевика на схилі слід спрямовувати в западину, каблук ставити на камінець або горбок – ноги менше вивертаються і легше йти. Не рекомендується ставати на камінець, якщо його легко переступити.
2. На горбку слід злегка прихилитися, а в ямі випростатися, нерівні місця минати спокійно, без стрибків. Йти спокійно, рівним кроком, без скованості в рухах.
3. Пересування групи по осипах здійснюється на найближчих дистанціях (не більше метра один від одного) при постійному втримуванні каменів, що тікають з-під ніг. Ногу ставлять на край каменю, що звернений до узгір'я. Якщо камінь вдержати не вдається, треба попередити товаришів про небезпеку вигуком «Камінь!» У разі необхідності йти наскрізь або зиґзаґом і на кожному повороті підтягувати групу, щоб не йти один під одним.
4. По осипах треба ходити з відкоченими рукавами й у довгих штанах. На крутих осипах слід тримати льодоруб напоготові штичком до схилу і, спираючись на нього, відновлювати втрачену рівновагу.
5. По осипах треба йти наскрізь. При спуску ставити ноги на край каменя, який звернений до узгір'я.
6. При русі по скелях необхідно застосовувати правила «трьох точок опори», тобто рухатись так під час переміщення однієї кінцівки, щоб інші не відривались від опори.
7. Дотримуватись порядку пересування й використання технічних прийомів, покладених в основу скельної техніки:
   * перш ніж почати рух за скельним маршрутом, треба «пройти» його очима і визначити загальний напрям шляху. Слід пам'ятати, що спускатися лазінням набагато складніше, ніж підніматися;

* перед тим, як скористатися опорою, змести з неї пил або дрібні каміння і тільки після цього переносити на неї вагу тіла;
* лізьте по скелі ногами. За допомогою рук зберігається рівновага, ногами підтримується вага тіла. Тіло повинно бути вертикальним, а руки і ноги розведені не менше ніж на ширину плечей;
* не пригинайтесь до скель. Коли є добра опора під ногами, а для рук її немає, слід рухатися ближче до скелі, злегка притискуючи до неї тіло і спираючись руками. І навпаки, коли є опора для рук, треба, відсунувшись від скелі, спиратись на неї ногами;
* кожну опору використовувати неодноразово. Підтягнутися, спертися й перенести на опору ногу, тобто чергувати навантаження роботи м'язів;
* пересуватися за допомогою розпорів і тертя, плавно, без ривків;
* мати надійну страховку;
* уникати зайвих розмов. Якщо той, хто пересувається по скелі, відчуває втому, йому потрібно обрати безпечне й зручне місце для відпочинку і тільки після цього продовжити рух;
* для того, хто піднімається, слід орієнтувати щодо вибору зачіпок;
* пересувайтеся вертикально. Це найкоротший шлях і його слід дотримуватися;
* заборонено лазити по скелі поодинці.

1. При пересуванні по снігу кроки роблять невеличкі, усією ступнею, а ногу для наступного кроку піднімають вище й над снігом. При мокрому снігу слід ущільнювати сніг натискуванням ноги. Сніг, що налипає на ноги збивають боковим ударом штичка льодоруба об підошву.
2. Рух по глибокому сипкому снігу відрізняється від руху по глибокому мокрому снігу тим, що в першому випадку на підйомі гірський турист мусить рухатись невеликими кроками, а в другому – широкими, переносячи ногу в повітрі. При пересуванні на спусках – робити навпаки.
3. Перш ніж розпочати рух по схилу, слід визначити його лавинонебезпечність.
4. Не можна підрізати схил.
5. Вибиваються східці прямо вгору або наскрізь, витоптуються завжди по вертикалі прямо – вгору або вниз. Віддаль між сходинками направляючий повинен робити відповідно до руху найближчого туриста в групі. Вагу тіла слід плавно переносити зі сходинки на сходинку, опираючись на всю ступню.

22. При підйомі вгору ступні ставлять паралельно, «напів'ялиночкою», «ялиночкою». «Напів'ялиночкою» користуються при підйомі, вибираючи східці й опираючись двома руками на льодоруб. Вибивання східців здійснюється 1-2 ударами ноги "по снігу в горизонтальному напрямі. При підйомі прямо ступні ставлять паралельно, із збільшенням крутизни – «напів'ялиночкою» (одна нога носком черевика, друга – внутрішнім рантом) і «ялиночкою» (обидві ноги вибивають східці внутрішніми рантами черевиків). Льодоруб тримаєте попереду в положенні напоготові для самострахування або заголовку в одній руці й опирається в схил, щоб мати під час ходіння дві точки опори.

22а. При схилі крутизною більше як 50° рухаються прямо вгору у «три такти»: льодоруб тримають двома руками за головку і встромляють штичок у схил. Держачись обома руками за головку льодоруба, сильними ударами зігнутої ноги вибивають у снігу східці, щоб стопа до підйому ввійшла в нього. Східці повинні мати невеликий нахил в бік схилу. Льодоруб слід висмикувати обома руками, не роблячи різких рухів, щоб не втратити рівноваги й не впасти на спину.

1. При траверсуванні не стрімкого схилу пересування здійснюється боком до схилу, обличчям у бік руху. Ступні ставлять «напів'ялиночкою» - східці розміщуються двома лініями в шаховому порядку. Східець для ноги, що стоїть вище, вибивають носком і рантом черевика зовнішнього боку. На цей східець ногу ставлять зовнішнім боком з носком, трохи оберненим до схилу, східець для другої ноги вибивається підошвою черевика й нога ставиться на нього каблуком до схилу. Льодоруб – в обох руках в положенні напоготові із штичком, поверненим до схилу і дзьобом донизу.
2. Траверсування стрімкого схилу здійснюється обличчям до схилу приставними кроками; східці вибиваються носками черевиків (ступні паралельно, обома руками опертися на льодоруб, увігнаний поперед себе далі в напрямі руху). Східці розміщуються в одну лінію. Рухатись треба, стоячи обличчям до схилу, тримаючи льодоруб обома руками за головку, встромлюючи його в сніг поперед себе й трохи в бік руху, приблизно на рівні пояса. Рухаючись праворуч, при опорі обома руками і ліву ногу, вбивають ліву ногу в східець, залишений для неї правою ногою. При опорі на обидві ноги льодоруб витягується, переноситься у правий бік і рухи повторюються. На менш сталому снігу рекомендується вибивати східці якомога далі один від одного. При цьому вибивається один великий східець, у який приставляється друга нога.
3. Спуски здійснюються: на не стрімкому схилі обличчям у бік спуску; на не стрімкому схилі обличчям до схилу з утриманням двох точок опори, як і при підйомі. На некрутих схилах спускаються обличчям до схилу можна в будь-якому напрямі – прямо вниз, навскіс, зиґзаґом. На крутих схилах при спусках обличчям до схилу найкращим буде напрям прямо – вниз. При спусках обличчям до схилу прямо ступні паралельні, східці, перемінне для кожної ноги, вибиваються одним-двома сильними ударами каблука. Носки підняті вгору.
4. Ковзання застосовується лише на спусках і на тих спусках де немає тріщин, лавинної небезпеки, де схил пологий, без скельних або льодових виступів. Ступні ставляться паралельно, одна трохи попереду іншої і опустивши носки, а також виводячи центр ваги тіла вперед, турист ковзається по снігу, тримаючи льодоруб збоку обома руками.

27. Під час руху на спуску не треба навалюватись на льодоруб, а тримати його так, як при самострахуванні штичком назад у схил, швидкість зіскользування регулюється натисканням на каблуки й гальмуванням штичком льодоруба, боком до схилу. Для різкої зупинки треба круто повернутися до льодоруба, боком до схилу і, налягаючи із силою на льодоруб, зупинитися.

1. У разі зриву на схилі, вкритому крихким снігом, інколи користуються прийомом, при якому штичок льодоруба встромлюється у сніг. Одна рука тримає за головку зверху, друга – за нижню частину ручки. Льодоруб неначе вдавлюється в схил перед обличчям того, хто затримується.
2. Для самострахування льодоруб або страхування мотузкою через льодоруб забивають його якомога глибше, і «страхування» мотузкою здійснюється по ручці через древко льодоруба.
3. Під час страхування мотузкою через льодоруб темляк з ручки не знімається (служить для самострахування).
4. Ніколи не слід руйнувати зроблені східці.
5. Найсприятливішими для утворення лавин є схили вузьких безлісих долин, круті жолоби. Північніші схили небезпечніші за південні.
6. Якщо сніговий покрив лежить на нерівній поверхні, яка утворює природні місця зчеплення у вигляді велетенських каменів різних виступів скель, дерев, улоговин, тоді міра лавинонебезпеки різко, зменшується.
7. Слід пам'ятати:
   * утворення лавин посилюється при теплому вітрі; при снігопаді, тумані, дощі, при вигуку, поштовху. Тому, ні в якому разі, не можна робити різких рухів, стрибати, кричати й падати;
   * сухий, давній і вже злежаний сніг – небезпечний;
   * лавинонебезпечні схили проходяться і (особливо) траверсуються на світанку, при добрій видимості, із спостереженням за верхніми ділянками схилу, з інтервалом між туристами 75-100м, які йдуть ступаючи слід в слід і не зв'язуючись.

35. Забороняється:

* виходити в гори після великих снігопадів;
* проходження небезпечних місць при відлигах, після 2-3-денного дощу.

36. Мандрівник, що потрапив у лавину повинен:

* звільнитися від рюкзака, якщо ж потрапив у лавину на лижах, негайно звільнитися від палок і лиж;
* утриматися на її поверхні, не даючи перекинути себе головою донизу або обличчям до схилу.

37. Ні в якому разі не можна кидатися в лавину для надання допомоги потерпілому. Необхідно спостерігати за ним з небезпечного місця і тільки при повній зупинці лавини зразу ж вирушати на допомогу товаришу.

1. При русі по льодовику використовують льодоруб і взуття на твердій підошві. Одяг має вкривати всі частини тіла: рукавиці, сорочки або куртки з довгими рукавами, довгі брюки і для захисту очей від сонячних опіків – світлозахисні окуляри. Нижній край брюк повинен бути заправлений у черевик, або поверх брюк одягають щільні гетри.
2. Найкращі години для найбезпечнішого проходження льодовика і льодопаду – ранкові.
3. При проходженні льодовиків, особливо в зоні тріщин, загальний напрям руху повинен бути по можливості перпендикулярний тріщинам, які найчастіше розміщуються паралельно одна одній.
4. Перестрибуючи через тріщини, льодоруб тримають обома руками перед грудьми напоготові для самостраховки. Відштовхуючись однією ногою, треба обов'язково приземлитися на обидві ноги.
5. Якщо під снігом є льодовик, то необхідно пересуватись у зв'язці по 2-4 чол., щоб не попасти в тріщину. Перший повинен уважно зондувати перед собою сніг льодорубом.
6. На льодовику, вкритому снігом, рухаються, як правило, на довжину майже всієї мотузки, тобто на відстані 20-25 м один від одного.
7. Не дозволяється перестрибувати тріщину, закриту снігом, поки керівник не визначить її межі і міцності снігу.
8. Якщо не досить сталий для ходіння сніговий покрив і тріщину обійти неможливо, то проводять перелізання з ретельною організацією страхування. Переповзають головою вперед, розкинувши руки і ноги. Натягнута мотузка проходить між руками того, кого страхують, через його плече і по спині до страхуючого. Льодоруб в одній або в обох руках у положенні напоготові для самострахування.
9. На льодових схилах крутизною 22-25º користуються «кішками». При пересуванні в «кішках» ноги слід ставити дещо ширше, ніж при звичайній ходьбі.
10. При зриві треба швидко перевернутися на живіт у бік дзьоба льодоруба, надійно утримувати льодоруб у руках і гальмувати ним. Не слід намагатися встромити дзьоб льодоруба у льодовий схил. Треба тримати льодоруб перед собою в зігнутих руках, налягати на нього грудьми і з силою притискувати, встромляючи його у схил; ручка льодоруба має проходити під тілом туриста так, щоб головка була вище плеча, а вістря – з другого боку під рукою.
11. Самострахування під час ходіння по льоду полягає в додержанні двох точок опори: спираючись на льодоруб однією рукою, або держачи його в обох руках у положенні напоготові до самозатримання (однією рукою – за головку дзьобом донизу, другою – охоплювати ручку зверху на 5-10 см від штичка) або опертися штичком у схил збоку чи позаду себе.
12. При пересуванні по льодовику організовують усі види страхування: мотузкою через плече, з використанням льодових гаків, комбінований.
13. При пересуванні по льоду використовують прийоми, пов'язані з постановкою ступні на льодову поверхню:
    * при підйомі прямо ступні ставляться паралельно: із зростанням стрімкості схилу одна із ступнею спрямовується паралельно до напряму руху, а друга розвертається носком убік «напів'ялиночкою». На крутіших схилах, щоб зменшити навантаження на гомілки, застосовується положення «ялинкою», тобто ступні з зростанням крутизни більше розвертаються. Тулуб завжди вертикальний. Льодоруб слід тримати однією рукою за головку, спираючись на нього;
    * при підйомі навскіс зиґзаґом ступні ставляться «напівялиночкою». У цьому разі нога, що стоїть ближче до – схилу, спрямована паралельно рухові, тоді як друга розвертається носком зовні, вбік схилу;
    * при зміні напряму на зиґзаґах вага тіла переноситься на поставлену спереду «зовнішню» ногу, а «внутрішня» розгортається носком вбік в положення «ялиночкою», вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги. Головка льодоруба перехоплюється другою рукою, а рука, в якій головка була раніше, тепер тримає древко поблизу обмежувального кільця – штичок льодоруба направлений вбік схилу;
    * при траверсуванні схилу ступні ставляться «напів'ялиночкою». Носок зовнішньої ноги розвертається вниз по схилу, «внутрішня» ступня встановлюється паралельно до напряму руху (так, як і при підйомі навскіс);

* на спусках прямо ступні ставлять паралельно. Всі спуски при пересуванні на ногах на льодових схилах виконуються обличчям уперед в напряму руху, тобто спиною до схилу. При пересуванні на «кішках», ноги на спусках злегка зігнуті в колінах, ступні паралельні. Рухи ступнів при постановці на схил: щоб зубці «кішок» встромлювати в лід глибше, треба ударом ступні зверху (перпендикулярним до схилу) всіма зубцями «кішок» припечатувати до поверхні льоду підошви черевика з одночасним перенесенням на цю ногу ваги тіла;
* правильне положення тулуба на спусках – не прилягати до схилу, виводити коліна ніг більше вперед, тулуб намагатися тримати вертикально. Льодоруб в обох руках, штичком назад до схилу;
  + на спуску навскіс і зиґзаґом ступні ставляться «напів'ялиночкою». На спуску навскіс носок «зовнішньої» ноги для більшої стійкості розгорнений вниз по схилу;
  + поворот при зміні напряму зиґзаґом простий і здійснюється зокрема, через «зовнішнє» плече (спиною до схилу) або на крутих схилах через «внутрішнє» плече (обличчям до схилу). Штичок льодоруба увесь час повинен бути спрямований у бік схилу;
  + підйом і спуск по гребенях виконується так само, як і по схилах.

51. При різкому похолоданні в горах, особливо після дощу, слід вдатися до заходів, спрямованих на уникнення замерзання й обморожування.

Інструкцію розробив директор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. С. БІЛИК

З інструкцією ознайомлені керівники

туристсько – краєзнавчих гуртків \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. ЗАБАВСЬКА

Л. Б. КОГУТ