

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

# Обеспечение безопасности на занятиях по пешеходному туризму и скалолазанию

Педагог дополнительного образования  
Заломина Наталья Анатольевна

Калининград  
2016

Скалолазание занимает 8 место среди экстремальных видов спорта после паркура, дайвинга, серфинга и т.д.



- ❖ Вопреки бытующему мнению, скалолазание вполне безопасный вид спорта, популярность которого во всем мире очень высока.
- ❖ Несчастные случаи в скалолазании очень редки и **ВСЕГДА** происходят из-за ошибок человека .



**Занятия с малышами-скалолазами предусматривают лазание коротких трасс в боулдеринговом зале и лазание с верхней страховкой**





## Соблюдение правил ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ практически полностью исключает риск травматизма.

- \* отсутствие медицинских противопоказаний;
- \* регулярный инструктаж по технике безопасности;
- \* строгая дисциплина на занятиях;
- \* во избежание травм и растяжений перед началом тренировки проводится разминка;
- \* без страховки запрещено лазание выше полосы опасной зоны;
- \* запрещается жевать жевательную резинку во время лазания;
- \* нельзя лазить без страховочных матов под трассой, маты должны быть плотно пристыкованы друг к другу;

- \* запрещено находиться друг под другом во время лазания;
- \* запрещено спрыгивать с трасс на страховочный мат, спуск с трасс осуществляется только лазанием;
- \* правильное приземление на мат в результате срыва: во избежание травмы необходимо группироваться (не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществлять амортизацию полусогнутыми напряжёнными ногами или кувырком);
- \* запрещено сидеть и лежать на матах под лазательными стенами ;
- \* запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата;



При лазании с верхней страховкой ребенок не может страховать ребенка. Тренер либо помогает страховать, либо контролирует процесс страховки.



**ЦЕНА ЖИЗНИ**  
складывается из мелочей

- \* Проведение занятий на большом скалодроме разрешается только на специальном снаряжении . Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами.
- \* Тренер лично проверяет страховочную систему у каждого ребенка.
- \* Страховочная верёвка крепится наверху через две точки опоры.

\* В качестве страховочного узла разрешается использовать только узел «восьмерка».

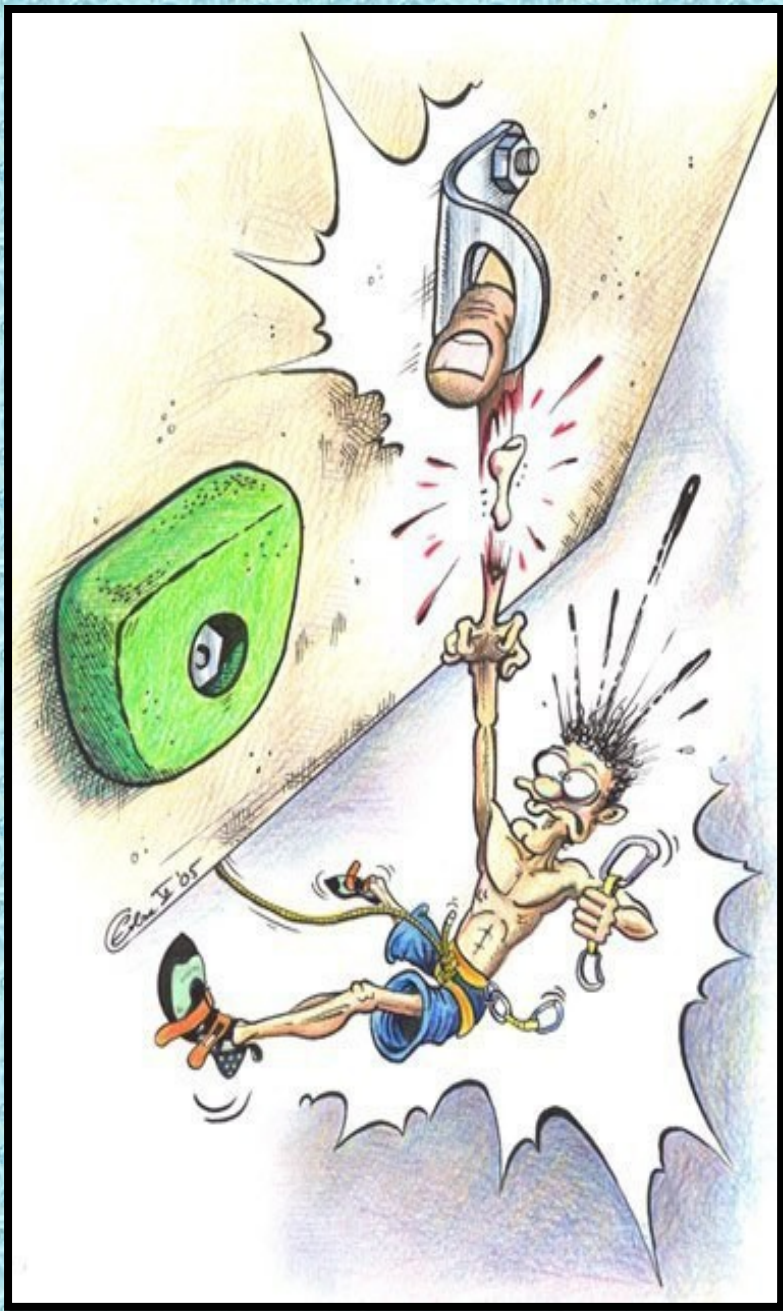
\* При лазании с верхней страховкой страховочная верёвка может быть прикреплена к скалолазу карабином.

\* Страховочный карабин, стационарно закреплённый на верёвке, вщёлкивается в страховочную систему скалолаза через две основные петли. Вщёлкивание через одну петлю не допускается.

\* Лазить и осуществлять страховку с незамуфтованными карабинами категорически запрещается.

\* При подъёме поднимающемуся следует следить, чтобы верёвка всегда была перед ним (между руками, а не где-то в стороне или за спиной) во избежание возможности опасного переворачивания тела в воздухе.





- \* Запрещено при лазании использовать крючья, особенно засовывать в них пальцы; лазать с кольцами и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома.
- \* Запрещено лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могли бы упасть вниз.
- \* Безопасный спуск со стены: вертикальное положение тела при повисании на верёвке, положение «лицом к щитам» и согнутыми ногами.





- \* Запрещено лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами.
- \* Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута.
- \* Правильное осуществление страховки : отсутствие провиса , цепляния верёвки за зацепы , элементы конструкции скалодрома.
- \* Страховующему запрещается протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью.



## Безопасность в пешеходном туризме.

Туристскими мероприятиями являются: туристские походы, экскурсии, туристские соревнования и слеты.





**Соревнования включают прохождение дистанции с преодолением естественных и искусственных препятствий, выполнение технических приемов с использованием туристского снаряжения**

**Опасные факторы :**

- \* травмы, связанные с неисправностью туристского снаряжения;
- \* травмы при падении на скользком грунте, мокрой траве;
- \* травмы при срыве с высоты;
- \* травмы, связанные с падением на участников посторонних предметов;
- \* травмы, полученные при неправильной работе со снаряжением;







## Соблюдение техники безопасности на тренировках и соревнованиях.

- \* регулярный инструктаж по технике безопасности;
- \* отсутствие медицинских противопоказаний;
- \* строгая дисциплина на занятиях и соревнованиях;
- \* во избежание травм и растяжений перед началом тренировки проводится разминка;
- \* использование качественного снаряжения, обеспечивающего безопасность спортсмена;



- \* тренер лично проверяет страховочную систему и все снаряжение у каждого ребенка;
- \* соответствие технической и физической подготовки спортсменов классу дистанции;



- \* для участия в соревнованиях участники должны иметь соответствующую одежду и обувь;



## При высотных работах

- \* ребенок должен знать и уметь выполнять технический прием;
- \* обязательно наличие судейской или командной страховок;
- \* страховка осуществляется в брезентовых рукавицах;





# Туристские походы.

## Требования безопасности к учащимся

- \* К туристским походам допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по ТБ и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- \* Соблюдать дисциплину; четко выполнять все указания руководителя.
- \* Не оставлять самовольно места расположения группы.
- \* Соблюдение правил пожарной безопасности.



# БЕРЕГИТЕ



# ЛЕС



# ОТ ОГНЯ!

ПРОЕКТ [WWW.ZNAK01.RU](http://WWW.ZNAK01.RU)  
TEL.: (351) 7293801

НЕПОТУШЕННЫЙ КОСТЕР, ГОРЯЩАЯ СПИЧКА ИЛИ ОКУРОК, БРОШЕННЫЕ НА СУХУЮ ЛИСТВЕННУЮ ИЛИ ХВОЙНУЮ ПОДСТИЛКУ ИЛИ ТОРФ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНАМИ ЛЕСНОГО ПОЖАРА.

ЛЕСНЫЕ ПОЖАРЫ ОСОБЕННО СТРАШНЫ, ВЕДЬ ГОРЯТ ОГРОМНЫЕ ПЛОЩАДИ ЛЕСОВ, ТАЙГИ ИЛИ ТУНДРЫ.

ДЫМ И ПЕПЕЛ ОТ ТАКИХ ПОЖАРОВ РАЗНОСИТЬСЯ НА ДЕСЯТКИ КИЛОМЕТРОВ.

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ЛЕСНОГО ПОЖАРА НЕМЕДЛЕННО СООБЩИТЕ В ЛЕСНУЮ ОХРАНУ, МИЛИЦИЮ, СПАСАТЕЛЯМ.

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

БРОСАТЬ В ЛЕСУ ГОРЯЩИЕ СПИЧКИ, ОКУРКИ, ТЛЕЮЩИЕ ТРЯПКИ  
РАЗВОДИТЬ КОСТРЫ В ГУСТЫХ ЗАРОСЛЯХ И ХВОЙНОМ МОЛОДНЯКЕ, ПОД НИЗКОСВИСАЮЩИМИ КРОНАМИ ДЕРЕВЬЕВ, РЯДОМ СО СКЛАДАМИ ДРЕВЕСИНЫ, ТОРФА, В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ ОТ СОЗРЕВАЮЩИХ СЕЛЬХОЗКУЛЬТУР.

ОСТАВЛЯТЬ В ЛЕСУ САМОВОЗГОРАЕМОЕ МАТЕРИАЛЫ (ТРЯПКИ И ВЕТОШЬ ПРОПИТАННЫЕ МАСЛОМ ИЛИ БЕНЗИНОМ, СТЕКЛЯННУЮ ПОСУДУ, КОТОРАЯ В СОЛНЕЧНУЮ ПОГОДУ МОЖЕТ СФОКУСИРОВАТЬ СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧ И ВОСПЛАМЕНИТЬ СУХУЮ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ).  
ВЫЖИГАТЬ СУХУЮ ТРАВУ НА ЛЕСНЫХ ПОЛЯНАХ И МЕЖДУ ДЕРЕВЬЯМИ.  
ПОДЖИГАТЬ КАМЫШ.

РАЗВОДИТЬ КОСТРЫ В ВЕТРЕННУЮ ПОГОДУ.

ОСТАВЛЯТЬ КОСТРЫ БЕЗ ПРИСМОТРА.

ОСТАВЛЯТЬ ГОРЯЩИМ КОСТЕР ПОСЛЕ ПОКИДАНИЯ СТОЯНКИ.

ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ЛЕСНОЙ ПОЖАР:  
ВЫБЕРАЙТЕСЬ НА ДОРОГУ, К ОПУШКЕ ЛЕСА, К ВОДОЕМУ. ДВИГАЙТЕСЬ ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО НАПРАВЛЕНИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ПЛАМЕНИ.  
ЕСЛИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА МЕШАЮТ ВАМ ПОКИНУТЬ ОЧАГ ГОРЕНИЯ, ВОЙДИТЕ В ВОДОЕМ ИЛИ НА ОТКРЫТУЮ МЕСТНОСТЬ.

ДЕРЖИТЕСЬ БЛИЖЕ К ЗЕМЛИ [kilmezscool.ucoz.ru](http://kilmezscool.ucoz.ru)



- \* Немедленно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья или травмах.



- \* Наличие медицинской аптечки.
- \* Соблюдение правил дорожного движения.
- \* Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями запрещено пить сырую воду из открытых непроверенных водоемов.
- \* Запрещено пробовать на вкус незнакомые растения, плоды и грибы.



\* Запрещено приближаться к диким животным на опасно близкое расстояние (змеи, дикие пчелы, осы и шершни).

\* Реальную опасность в лесу представляют клещи.

\* Соблюдение техники безопасности при устройстве привалов, бивуаков.





## Источники.

- \* «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М., 2015г.
- \* <http://club-perexod.ru/tekhnika-bezopasnosti-v-poxode>
- \* [sergeyschool.ru/materialy/tekhnika-bezopasnosti-po-turizmu.html](http://sergeyschool.ru/materialy/tekhnika-bezopasnosti-po-turizmu.html)
- \* <http://www.c-f-r.ru/inf/rules/>
- \* <http://www.alexclimb.com/category/tehnikabezopasnosti>