

Правила безопасности при прохождении маршрута

Настоящим гр. **Нагорнов Дмитрий Николаевич (ИНН 263518802066)**, именуемый в дальнейшем Исполнитель, разместивший публичную оферту об оказании услуг инструктора-проводника на собственном сайте в сети Интернет по доменному адресу: <https://nagornov-d.ru/> (далее – Сайт), информирует всех лиц, заинтересованных в оказании услуг по сопровождению и обеспечению безопасности туристов, при прохождении туристского маршрута, требующего специального сопровождения (далее – Маршрут), о необходимости соблюдения следующих правил безопасности:

Техника безопасности и правила поведения в походе

- 1. К участию допускаются только те лица, которые не имеют медицинских противопоказаний и возрастных ограничений для данного типа путешествия, кто обеспечен необходимыми прививками и обладает надлежащим состоянием здоровья.** Если участник не прошёл медицинский осмотр в поликлинике, не сделал нужные прививки или проигнорировал медицинские рекомендации, принимая участие в нежелательном для него походе и не ставя в известность организатора о своём здоровье, вся ответственность за возможные нежелательные последствия ложится на него. Участник должен самостоятельно оценить риски для своего здоровья, получив информацию о маршруте согласно ГОСТ, включая туристические схемы, описания препятствий, естественных и искусственных барьеров, а также сведения о погодных условиях и возможных климатических аномалиях. Инструктор, опытный путешественник, многократно участвовавший в индивидуальных и групповых походах, с глубокими знаниями о безопасных путешествиях, организует и ведёт данный поход. Ваша безопасность зависит от соблюдения техники безопасности и выполнения его указаний; в противном случае вы считаетесь вышедшим из группы и продолжаете как индивидуальный турист, что освобождает инструктора от ответственности.
- 2. Участникам строго запрещено употребление любых алкогольных напитков и психотропных веществ,** включая курительные смеси, начиная с дня, предшествующего походу, и на протяжении всего мероприятия.
- 3. Все участники обязаны расписаться в листе ознакомления с техникой безопасности** и неукоснительно следовать указаниям инструктора, даже если они не совпадают с личным мнением. При отказе подписать лист ознакомления или выполнять инструкции участник автоматически выбывает из группы и продолжает поход самостоятельно.
- 4. Участники должны быть снабжены необходимыми вещами и снаряжением,** подходящими именно для данного типа путешествия, а также одеждой и обувью, комфортной и соответствующей погодным условиям. Если участник не уверен в выборе вещей, он должен проконсультироваться с инструктором заранее. В случае несовместимости снаряжения с походом, указание инструктора должно быть принято безоговорочно, либо все риски несёт участник лично.
- 5. Участник обязан уведомить организатора (инструктора) о своих знаниях, навыках и умениях для участия в данном виде похода (мероприятия / путешествия) с активными способами передвижения.** В случае если участник похода не проинформировал организацию и организатора (инструктора) о своих знаниях, навыках и умениях для участия в данном виде похода (мероприятия / путешествия) — всю ответственность за возможные негативные последствия несёт участник похода.
- 6. Участники обязаны до начала похода внимательно изучить [пособие по основам оказания первой помощи](https://a-biography.online/page/posobie) (<https://a-biography.online/page/posobie>),** в случае возникновения вопросов задать их инструктору.
- 7. Участники обязаны самостоятельно застраховать свою жизнь и имущество.**
- 8. На протяжении всего похода запрещается:**
 - Хранение, перемещение, производство, покупка и использование алкогольных напитков и наркотиков.
 - Перелезание через существующие барьеры и ограждения.
 - Подход к берегам озёр, рек и обрывов, кроме случаев, предписанных маршрутом или указанием инструктора.
 - Лазанье на деревья, скалы и прочие опасные естественные или искусственные объекты.
 - Сохранение, перевозка, покупка, создание и применение оружия или иных предметов, глупая эксплуатация которых может навредить владельцу или другим участникам.

- Хранение, перевозка, покупка, производство и использование ядовитых, взрывчатых и легко воспламеняемых веществ, кроме тех, что предназначены для разведения огня (например, «сухое горючее»).
- Курение в непредназначенных для этого местах или там, где это может вызвать негативные последствия.
- Охота, браконьерство, заготовка или сбор растений и других природных объектов.
- Вставление конечностей тела, включая голову, в норы, щели, отверстия и в механизмы или другие технические объекты.
- Уничтожение или повреждение растений, мхов, а также иных представителей флоры и фауны.
- Нарушение обычаев и традиций местных жителей посещаемых местностей.
- Совершение действий, мешающих отдыху других туристов или представляющих угрозу для жизни и здоровья, включая провокацию или развитие конфликтов.
- При встрече с дикими или домашними животными, включая змей и насекомых, взаимодействие с ними или фотографирование, трогать ядовитых и опасных существ.
- Хождение без обуви и одежды, за исключением специально отведённых мест.
- Контакт и употребление в пищу опасных или незнакомых растений, грибов, животных и насекомых.
- В местах бывших боевых действий приближение к найденным боеприпасам и использование металлодетекторов для поисков.
- Нарушение ПДД и других законов РФ или государства, в котором пребывает группа.
- Самолечение, использование народной медицины и косметологии, созданной самостоятельно, таких как настойки из трав, укусы насекомых.
- Уничтожение, повреждение или нанесение пометок на памятники природы и архитектуры.
- Удаление от группы и инструктора, перемещение альтернативными маршрутами или отошедшими от группы объектами. Хождение с наушниками, берушами или другими отвлекающими устройствами.
- Проведение политической, религиозной или иной агитации.
- Участие в азартных играх и других видах досуга, способных нанести вред участникам или спровоцировать споры.
- Интимные отношения с другими участниками или посторонними, нарушающие общественный порядок.
- Действия с риском для жизни и здоровья, включая «селфи» в опасных местах.
- Небрежное отношение к собственному и чужому снаряжению.
- Пребывание на опасных природных объектах, таких как болота.
- Использование дронов, скрытых камер и другого оборудования для скрытой съёмки.
- Употребление просроченной еды или продуктов, подверженных негативным факторам среды.
- Питье воды неизвестного качества из сомнительных источников.
- Пиление или рубка дров без надзора инструктора.
- Находиться менее чем в 5 метрах от того, кто пилит.
- Разводить костёр без согласования с инструктором, использовать для этого неподходящие средства, оставлять огонь без присмотра.
- При костре быть в воспламеняющейся одежде, нарушать безопасную дистанцию от огня.
- Уходить из лагеря, не известив об этом руководителя, отправляться в одиночку.
- Покидать коллектив без уведомления инструктора, удаляться от группы в одиночку.
- Размещать палатки в местах, не предназначенных для этого, или в опасных зонах (например, рядом с источниками огня, под наклонёнными или гнилыми деревьями, около объектов, которые могут упасть сверху на палатку и т. д.).
- Вносить изменения в палатки или другое снаряжение, не подтверждённые производителем.
- Находиться на участке, где могут упасть наклонённые, гнилые или другие деревья, а также быть в зоне других источников опасности, особенно при сильном ветре.
- Находиться в местах, где могут обрушиться камни или другие потенциально опасные предметы.
- Сбрасывать со склона камни или другие объекты, способные нанести ущерб.
- Использовать в палатках открытый огонь или другие источники, которые могут вызвать возгорание.

9. Купания проводятся только с разрешения инструктора. Купаться разрешается только в месте, указанном инструктором. Запрещается прыгать в воду (с судна, с берега, с пристани, с дерева и т. п.).

Категорически запрещается купание в нетрезвом состоянии, поодиночке, в сумерках и ночью, после приёма пищи в течение 45–60 мин, в дождь или грозу, с применением предметов или объектов, способных нанести вред, с дикими животными, в местах, где **глубина водоёма превышает $\frac{3}{4}$ вашего роста.**

10. Приготовление пищи проводится только после соответствующего указания и под присмотром инструктора.

При приготовлении пищи необходимо:

- тщательно вымыть руки;
- очистить и вымыть посуду;
- провести осмотр продуктов на их пригодность к употреблению в пищу;
- соблюдать технологию приготовления данных видов продуктов, в случае если приготовленные продукты по виду и/или запаху вызывают недоверие, отказаться от их употребления.

11. Использование специального технического оборудования (инструменты для заготовки дров, скалолазное оборудование, моторы и т. п.) допускается только после соответствующего указания инструктора и под его руководством. При применении такого оборудования необходимо:

- осмотреть оборудование на наличие повреждений и дефектов;
- ознакомиться с инструкцией либо проконсультироваться у инструктора;
- подготовить оборудование к работе, удостовериться в правильности и безопасности использования оборудования;
- в процессе использования соблюдать меры предосторожности, технику безопасности и правила использования.

12. В случае наступления обстоятельств, при которых инструктор не может самостоятельно принимать решения и руководить дальнейшей деятельностью группы, необходимо оставаться на месте и сообщить о произошедшем по номеру телефона, который вам сообщит инструктор. Если инструктор не сообщил номер, или по номеру невозможно дозвониться, то позвонить по номеру телефона, указанному в подписи к ответному письму, пришедшему вам после оформления вами заявки на присоединение к группе похода, для получения контактов другого инструктора. Ожидать дальнейших инструкций.

13. На протяжении всего путешествия участники обязаны:

- Следовать указанной технике безопасности.
- Передвигаться по маршруту в порядке, определенном руководителем.
- При обнаружении потенциальной опасности немедленно информировать инструкторов и членов группы.
- В солнечную погоду носить защитную головную одежду, пользоваться солнцезащитным кремом и гигиенической помадой. Самостоятельно контролировать комфортную для себя температуру, избегая перегрева или переохлаждения.
- Соблюдать безопасность в специфичных природных и погодных условиях.
- Иметь под рукой достаточный запас питьевой воды и поддерживать комфортный режим питья.
- Придерживаться гигиенических норм в процессе приготовления и потребления пищи. Проинформировать инструктора о наличии заболеваний, препятствующих кулинарной деятельности.
- Осторожно обращаться с огнём и горячей водой, а также другим оборудованием для приготовления пищи.
- Не допускать натирания ног, немедленно сообщать об этом инструктору. О первых признаках любых заболеваний или недомоганий оперативно информировать инструктора и покинуть маршрут для получения медицинской помощи.
- Регулярно проверять себя на наличие клещей и укусов других насекомых. Использовать репелленты и средства индивидуальной защиты самостоятельно.
- Следовать правилам пожарной безопасности.
- Соблюдать нормы личной гигиены.
- Соблюдать правила дорожного движения и использования транспорта.

- Самостоятельно отвечать за детей, путешествующих с вами, и контролировать их выполнение техники безопасности.
- Лично нести ответственность за сохранность всех вещей, документов, денежных средств и личных предметов.
- Иметь при себе назначенные врачом лекарства и регулярно их пополнять. В случае нехватки препаратов или невозможности пополнения сразу сообщайте инструктору и покидайте маршрут. Храните лекарства в недоступном для других участников месте.
- Иметь на телефоне приложение-компас, карты маршрута, или держать их на бумаге и уметь ими пользоваться. При невозможности зарядки телефона, экономить заряд и иметь с собой внешний аккумулятор.
- Беречь меры предосторожности и пожарной безопасности вблизи емкостей с бензином или другими горючими веществами.
- Пользуясь походной баней, быть осторожным и внимательным, не заливать горячие камни или металл обильным количеством воды.
- При использовании услуг сторонних фирм или лиц на маршруте (экскурсии, трансферы и т.п.), помнить, что за эти услуги отвечают их поставщики, поэтому самостоятельно удостоверяться в безопасности услуг и получать надлежащие гарантии.
- При проблемах со зрением обеспечивать себя корректирующими средствами по рекомендации врача (очки, линзы).

Техника безопасности для сплава, водного похода

- 1. На воде все участники похода должны находиться в спасательных жилетах.** Спасательный жилет должен быть застёгнут на все штатные застёжки.
- 2. При преодолении порогов все участники похода должны находиться в касках.**
- 3. Во время передвижения (на судах) по воде запрещено:**
 - Нырять с судов (лодок, катамаранов, байдарок и др.) в воду.
 - Снимать спасательные жилеты.
 - Свешивать ноги, руки, либо свешиваться самому за пределы плавсредства (судна).
 - Подходить, подплывать, фотографировать подводной камерой или трогать руками работающий гребной винт.
 - Находиться на катамаране или ином судне без одетых средств индивидуальной защиты.
 - Покидать судно самостоятельно без команды инструктора.
- 4. Запрещается самостоятельно отплывать на судах с места стоянок с целью прогулки, ловли рыбы и тому подобного без согласования с инструктором.**

Техника безопасности для велопохода

- 1. Участники обязаны:**
 - Соблюдать правила передвижения на дорогах и принимать дополнительные меры для повышения безопасности.
 - Носить велосипедный шлем и светоотражающий жилет во время езды.
 - Регулярно проверять исправность велосипеда перед каждым днем поездки.
 - Использовать передние белые и задние красные фонари, а также боковые оранжевые катафоты на колесах, включая их в темное время или при плохой видимости.
 - Двигаться в колонне по дороге, тротуару, обочине или велосипедной дорожке на безопасном расстоянии друг от друга, не обгоняя инструктора, и следовать указаниям по обгону других участников.
 - Следовать ближе к правой стороне дороги в странах с правосторонним движением или к левой стороне в странах с левосторонним движением.
 - При уверенной езде подавать рукой сигналы поворота в соответствии с правилами до начала движения, смены полосы или остановки.
 - Тормозить, применяя прерывистое нажатие на ручку тормоза.
 - Выбирать удобную и безопасную скорость движения самостоятельно.
 - Замедляться или останавливаться, чтобы пропустить пешеходов на пешеходных переходах.
 - Переводить велосипед через пешеходный переход пешком.
 - При проезде перекрестка соблюдать очередность движения, установленную ПДД.

2. Участникам запрещается:

- Ездить без удержания хотя бы одной рукой за руль.
- Проявлять невнимательность, отвлекаться или ездить с закрытыми глазами.
- Использовать велосипед с неисправностями.
- Развивать скорость, создающую риск потери управления.
- Разгоняться на плохих участках дороги или когда обзор ограничен.
- Осуществлять торможение передним тормозом или полную блокировку колес.
- Ездить в состоянии опьянения или под воздействием лекарств, влияющих на реакцию и внимание, а также в утомленном состоянии.
- Пользоваться телефоном без системы громкой связи во время езды.

Техника безопасности при скалолазании

1. На территории скального рельефа участникам запрещается:

- Принимать препараты или вещества, снижающие контроль над действиями.
- Находиться в утомленном или нездоровом состоянии.
- Быть в зоне лазания без каски.
- Подходить ближе одного метра к краю скалы без страховочной подготовки.
- Наступать на веревки.
- Сбрасывать предметы с высоты без предупреждения.
- Проводить занятия без инструктора.
- Лазать без страховки.
- Пользоваться несертифицированным или самодельным снаряжением.
- Лазать с длинными распущенными волосами.
- Носить украшения во время лазания.
- Использовать для лазания металлические и другие выступающие предметы.
- Лазать, используя наушники или мобильные телефоны.
- Начинать лазание без четкой команды от страхующего.
- Отвлекать страхующих во время их работы.
- Самовольно завязывать или развязывать узлы на страховочных веревках.
- Перемещаться под Скальным массивом во время нахождения лазающих на рельефе.

2. Очерёдность и порядок лазания определяется проводящим занятие инструктором похода.

3. В зоне лазания находятся только страхующие. Все остальные могут располагаться либо по периметру зоны лазания, либо за её пределами.

4. К осуществлению страховки старшим инструктором похода допускаются лица, прошедшие специальный курс обучения правилам, способам и методам страховки и прошедшие:

- базовый инструктаж по технике безопасности.
- инструктаж по технике безопасности для лиц, допущенных к осуществлению страховки.
- тестирование, проведённое старшим инструктором похода.

Техника безопасности для спусков на горных лыжах

При нахождении на горнолыжных склонах и спуске с горнолыжных склонов при помощи спортивного инвентаря или без обязательно:

- Находиться в надлежащей спортивной защитной экипировке, одетой в соответствии с инструкцией к ней (шлем, черепашка, ботинки и иные части индивидуальной защиты). Любое движение без снаряжения происходит строго по краю трассы. Не использовать оборудование, замедляющее реакцию (наушники и т.п.)
- Внимательно следите за окружением, чтобы избежать столкновений с людьми. Не пересекайте зону спуска, пока находитесь на спортивных снарядах, и не начинайте спуск, пока не убедитесь в безопасности и отсутствии потенциальных столкновений. Действуйте ответственно, чтобы избежать создания опасности или вреда для окружающих. Выбирайте траекторию так, чтобы учитывать возможные движения спортсменов ниже по склону. При обгоне планируйте свои движения с учётом манёвров других. Перед началом движения после остановки убедитесь, что это не создаст опасной ситуации. Не останавливайтесь в узких местах, на изменениях рельефа и местах, где вас могут не заметить. Если упали в

таком месте, попытайтесь как можно быстрее освободить зону склона или переместитесь к его краю.

- Останавливайтесь только на краю трассы. Внимательно изучайте маркировку трасс, обозначающую их сложность. Пересекая или заходя за ограждения, вы подвергаете риску свою жизнь.
- Воздержитесь от употребления алкоголя, наркотических веществ и других средств, снижающих координацию и внимание, перед или во время спуска, даже если они легально продаются на территории горнолыжных склонов.
- Сообщите опытному путешественнику о своих маршрутах вне состава группы или о вашем желании спуститься на другие трассы (различной сложности), договоритесь о месте и времени встречи, и получите его согласие на использование более сложных трасс.
- Пользуйтесь только обустроенными и подготовленными трассами, используя только надлежащую спортивную снаряду. Избегайте использования незаконных, несертифицированных или самодельных устройств для спуска.
- Контролируйте свою скорость в соответствии с вашим уровнем и навыками, выбирая предсказуемую траекторию для тех, кто выше по склону. Не превышайте свой уровень катания и катайтесь только с согласия опытного путешественника. Учитывайте сложность трассы, а также текущие погодные условия и количество людей. Способность к экстренной остановке или изменению направления является обязательной. При ограниченной видимости и на пересечениях снижайте скорость до безопасного уровня.
- Соблюдайте рекомендации и технику безопасности, установленные администрацией горнолыжного склона.

Если вы стали свидетелем столкновения или заметили, что кому-то нужна помощь: - установите заградительное устройство выше по склону, предупреждая других об осторожности; - спросите, нужна ли помощь; - при необходимости вызовите спасателей (их номера указаны на ски-пассе); - оставайтесь с пострадавшим до прибытия помощи. Помните, что оказание первой медицинской помощи возможно только квалифицированными специалистами. Если подозреваете травму, не двигайте пострадавшего и не давайте ему ни еды, ни воды. Если вы участник или свидетель столкновения, обменяйтесь контактными данными, сделайте снимки места происшествия и подробно сообщите спасателям, что произошло. Это может помочь в дальнейшем определении ответственности.

Правила при встрече с медведем или иным хищником:

- Старайтесь **избегать встреч с медведями** (и другими хищными животными), если вам известно или вы предупреждены об их возможном наличии поблизости. Не двигайтесь по направлению к невидимому шороху, рычанию, нестандартным звукам.
- **Не ходите за городом поодиночке, особенно в лесу.** Старайтесь передвигаться группами не менее трёх человек, при этом старайтесь постоянно разговаривать, чем-то периодически шуметь, издавать иные звуки, чтобы дикий зверь смог услышать ваше приближение и уйти. Не передвигайтесь по лесу или местам, где вероятна встреча медведя во время сильного ветра и шума. Медведь может вас не услышать и не учуять, а от неожиданной встречи напасть на вас.
- **Избегайте за городом участков с плохим обзором** — высокая трава, папоротник, кустарник, малинник, заросли молодого ельника и т. п., старайтесь передвигаться по открытым местам.
- Если вы увидели павшее животное или массу рыбы, выброшенной на берег у реки, **постарайтесь не подходить к ним**, медведь зачастую ест падаль.
- Устраивайте привал **только на открытых местах с хорошим обзором**, как можно дальше от территории возможного пищевого промысла медведей.
- **Не рыбачьте и не собирайте ягоды там, где это могут делать медведи.**
- Принимайте все меры, чтобы **не оставлять пищевых отходов**, особенно возле лагеря и тех мест, где вы рыбачите или отдыхаете. Закапывать отходы бессмысленно, медведи придут на них по запаху, поэтому **отходы необходимо сжигать на костре**, жестяные банки от консервов также обжигать. Продукты должны убираться в герметичные пакеты или иные приспособления, не пропускающие запах. Всё это делается, чтобы не приваживать медведей, иначе они очень быстро привыкнут рыскать поблизости, что создаст опасность.

- Если вы увидели медведя, а он вас не видит, **медленно уходите, не поворачивайтесь к нему спиной, не шумите.**
- Если медведь вас увидел, но не учуял (ветер от него), **обозначьте себя шумом и приготовьте фальшфейер, газовый баллон или иные средства индивидуальной защиты.** Медведи в большинстве своём звери любопытные, особенно молодые, и подслеповатые (близорукие), в связи с чем могут подойти близко.
- Если медведь подошёл близко, **надо шуметь и изображать свои решительные намерения, но не агрессивность**, не издавать звуки и не производить движения, которые могут спровоцировать хищника (рычание, броски вперёд, резкие взмахи рук). Необходимо говорить ровным, уверенным голосом, чтобы зверь распознал в вас человека. **Зажечь фальшфейер**, помахать в разные стороны, можно бросить его в сторону медведя, применить иные средства индивидуальной защиты, **но ни в коем случае не убегать.**
- Активно убегать можно в случае непосредственной агрессивности хищника, когда средства индивидуальной защиты не помогли и нет другого выхода, то есть зверь близко и идёт решительно на вас, но только если вы заметили высокое дерево, до которого вы доберётесь раньше медведя и сможете на него залезть, или иное укрытие. **На дереве иногда удаётся спастись от взрослого тяжёлого медведя, но не от молодого.**
- Отступайте, пятясь по диагонали, никогда не поворачивайтесь к медведю спиной, иначе он сочтёт вас добычей и неминуемо настигнет. **Убежать на открытой местности от хищника невозможно**, он развивает скорость до 60 км/час, как собака, а удар его лапы быстрый и мощный.
- Если вам всё же пришлось убегать от медведя, и он за вами погнался, а рядом нет деревьев, на которые можно залезть, **бросайте на землю свои вещи, рюкзак, куртку, шапку и т. д.** Медведь отвлечётся на них и, возможно, остановится.
- Если убегать и прятаться некуда, **поднимите над головой какой-нибудь большой предмет (рюкзак, штатив, весло) и кричите как можно громче.** Также помогает любое неожиданное действие, например, раскрыть зонт навстречу медведю. Ещё лучше, если на зонте находятся изображения, имитирующие лицо или морду животного.
- Если вы встретились с медвежатами, необходимо **немедленно уйти от них как можно дальше.**
- Помните, что поведение зверя непредсказуемо, его миролюбивое настроение может моментально смениться агрессией.

В целях защиты от медведя вы можете привезти с собой:

- **Дудка футбольного болельщика** (при использовании стоит учесть, что сначала нужно сделать так, чтобы медведь вас не видел, то есть не видел источник звука, иначе может сработать с противоположным результатом).
- **Перцовый баллон** (используйте специальные баллоны, предназначенные именно для защиты от медведя, и только в тех случаях, когда нападение неизбежно и ветер дует не вашу сторону от медведя. Помните, что максимальная длина струи при отсутствии ветра не более 5 метров. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией данного устройства).
- **«Сигнал охотника»** (продаётся в оружейном магазине, используйте именно отпугивающие светозвуковые патроны, а не сигнальные ракеты. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией данного устройства).
- **Фальшфейер** (продаётся в специализированных магазинах, приобретайте фальшфейеры длиной не менее 30 сантиметров. Данное средство не очень эффективно, если медведь настроен агрессивно, то он дожждётся, пока догорит фальшфейер и продолжит атаку. Используйте время его горения для отступления. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией данного устройства).
- **Петарды** (приобретайте наиболее шумные, больше 200 ДцБ. Помните, что применение их в экстремальных условиях затруднительно. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией данного устройства).