**Практические рекомендации по обеспечению безопасности при прохождении пешеходного туристического маршрута**

|  |
| --- |
|  |

Практические рекомендации по обеспечению безопасности при прохождении пешеходного туристического маршрута:
1. Соблюдайте правила личной безопасности: технику и тактику туризма. Перед выходом на маршрут изучите способы автономного выживания, приёмы страховки и самостраховки. Особое внимание уделите физической подготовке (обязательно пройдите медицинский осмотр перед походом).
2. В походе выполняйте все указания инструктора. Его единоначалие неоспоримо.
3. Будьте предельно дисциплинированы на маршруте.
4. Застрахуйте себя от несчастных случаев с учетом транспортной доставки, от укусов клещей.
5. Групповое и ваше снаряжение должно соответствовать условиям прохождения маршрута. Обязательно проверяйте сертификат на приобретаемое снаряжение.
6.Подбор участников группы должен проводиться с учетом психологической совместимости.
7. В зависимости от выбранного вами пешеходного туристического маршрута вас должен сопровождать специалист с соответствующей подготовкой.
10. Сбор ягод и грибов требует определенных знаний и навыков. Усвойте правило- перед тем, как что-нибудь съесть подумай!
11. Изучите правила оказания первой доврачебной медицинской помощи.

Это основные правила обеспечения безопасности при прохождении пешеходного туристического маршрута, которые нужно запомнить и тщательно выполнять. Только в этом случае туристический поход принесет только радость познания и общения с природой и полностью будет исключен риск травм для участников похода.
Вся техника туризма – это не что иное, как техника безопасности. И главный прием ее обеспечения в походе – соблюдение правил безопасности.

Какие лекарства взять с собой.Каждому туристу желательно иметь под рукой запас лекарственных препаратов для оказания первой помощи в различных ситуациях. Иногда это может спасти вашу жизнь или жизнь других людей. Ситуации бывают разные. Небольшая аптечка не сильно утяжелит Ваш багаж, но поможет избавиться от множества проблем.
Желательно иметь с собой хотя бы одно средство из каждой группы следующих препаратов:
- средства от простуды и лихорадки;
- обезболивающие средства;
- препараты против диареи;
- препараты для лучшего переваривания пищи;
- средства от запоров;
- противоаллергические;
- сердечные препараты;
- местные антисептики;
- ножницы, пинцет, бинт, лейкопластырь.

Кроме того, желательно положить в аптечку градусник в футляре.
Не берите с собой сильнодействующие препараты, антибиотики, сильные снотворные, а также препараты, которыми Вы до этого никогда не пользовались и знаете о них лишь понаслышке. Лекарственная аллергия – один из самых опасных типов аллергических реакций. Имея на руках необходимый набор лекарственных средств, тем не менее, не увлекайтесь самолечением.