ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТА

ЛАЙФХАК №1

КАК ПРАВИЛЬНО СОБРАТЬ ТУРИСТИЧЕСКИЙ РЮКЗАК?

★ *Тяжёлые вещи должны быть расположены как можно ближе к спине и немного выше поясницы.*



САМЫЕ ТЯЖЁЛЫЕ ВЕЩИ КЛАДИТЕ БЛИЖЕ К СПИНЕ

Так вес распределяется правильно,
рюкзак становится удобнее,
а спина устаёт гораздо меньше.

СОВЕТ ТУРИСТА:

Перед походом обязательно отрегулируйте лямки под свой рост.

Правильно собранный рюкзак – залог **комфортного и безопасного путешествия!**

ДДЮТиЭ
г. Серноводское

ДДЮТиЭ
г. Серноводское

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТА

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАРТОЙ

1. Определи своё местоположение

2. Найди нужный маршрут

3. Сверяй карту с местностью

4. Следи за направлением движения

Важно: заранее изучи маршрут и отметь ориентиры.



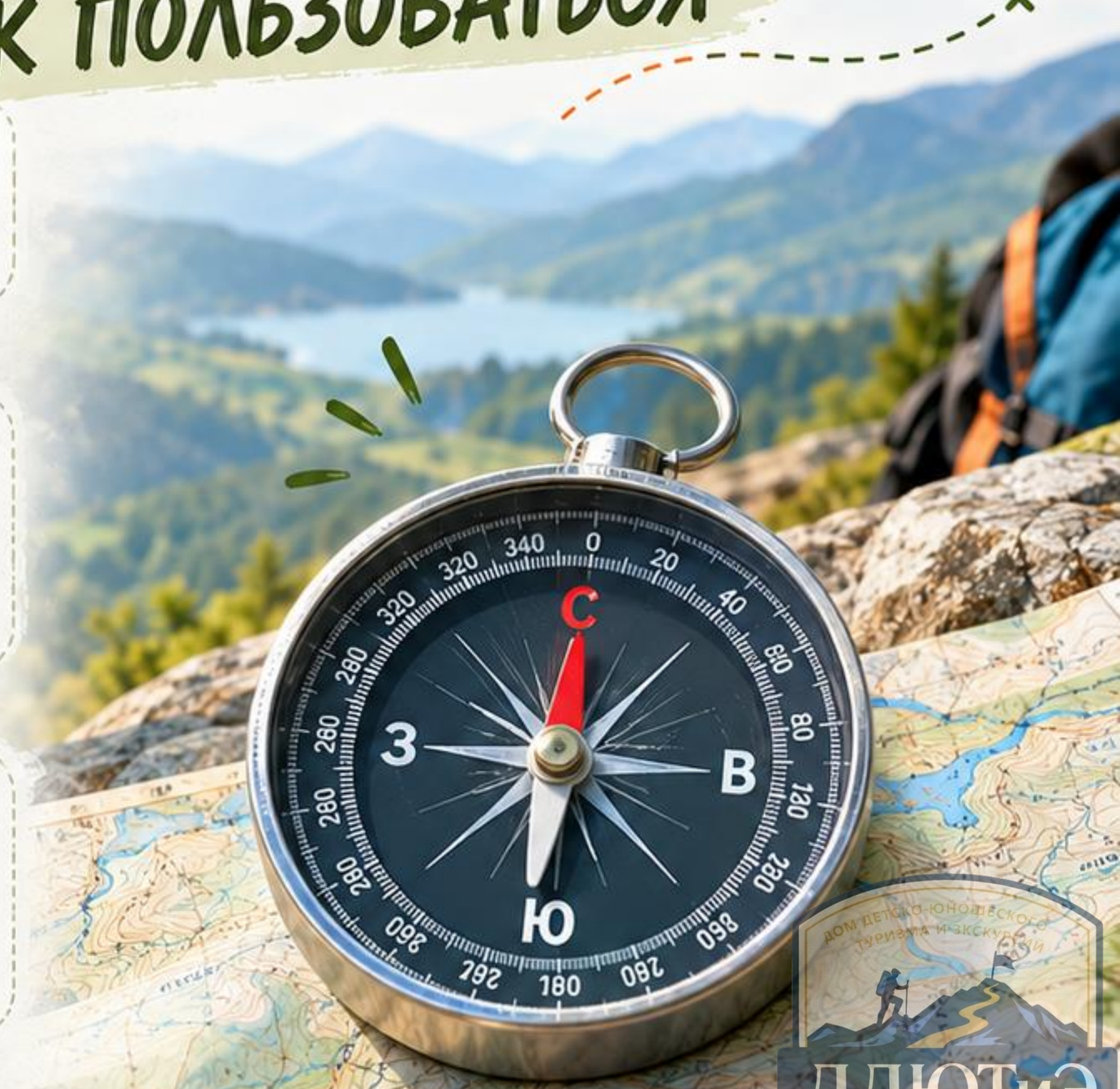
КАРТА ПОМОГАЕТ НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ — ЕСЛИ УМЕТЬ ЕЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ!

ДДЮТиЭ
г. Серноводское

ДДЮТиЭ
г. Серноводское

КОМПАС

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ



1 Положи компас горизонтально

Держи его на ровной поверхности или в ладони.

2 Ориентируй стрелку

Поверни компас так, чтобы северная стрелка (красный конец) совпала с буквой «С» (N).

3 Определи направление

На шкале найди нужную точку (например, юг, восток или запад). Следуй по нужному курсу.

Важно:

Перед использованием убедись, что компас исправен, не находится рядом с металлическими предметами и электронными устройствами.

Компас не просто показывает путь — он помогает не сбиться с намеченной цели!

ДОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
ДДЮТиЭ
Г. СЕРНОВОДСКОЕ

ХОРОШЕЙ ДОРОГИ!

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ФАКТ

ДОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
ДДЮТиЭ
Г. СЕРНОВОДСКОЕ

ПОХЛЁБКА В ПОХОДЕ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВКУСНО, НО И ПОЛЕЗНО!



Горячая похлёбка в походе помогает быстро **восстановить силы**, **поддерживает тепло** в организме и улучшает пищеварение после активного движения.

Особенно полезны похлёбки с крупами, овощами и мясом — они **дают энергию**, насыщают и легко усваиваются.

ПОЛЕЗНАЯ ИДЕЯ!

Добавьте в похлёбку сушёные травы и специи — они сделают вкус ярче и поднимут настроение!

А какая похлёбка в походе — ваша любимая?

Делитесь рецептами в комментариях!

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ФАКТ



ПРИ ПЕРЕЛОМАХ И УШИБАХ
ВАЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ ПРАВИЛЬНО!

В походе никто не застрахован от травм.
Знание простых правил первой помощи поможет сохранить здоровье и дождаться помощи.

ПРИ ПЕРЕЛОМЕ

1. Обеспечьте покой пострадавшему. Не позволяйте двигаться.
2. Оцените состояние и вызовите помощь, если есть связь.
3. Зафиксируйте повреждённую конечность с помощью подручных средств (палки, рюкзак, доски и др.).
4. Не пытайтесь вправлять кость и не снимайте одежду с повреждённого участка.
5. Придайте конечности возвышенное положение и следите за состоянием пострадавшего.

ПРИ УШИБАХ

1. Приложите холод (лёд в ткани или холодный предмет) на 10–15 минут.
2. Обеспечьте покой повреждённому участку.
3. Наложите лёгкую повязку, если есть отёк.
4. Придайте возвышенное положение, чтобы уменьшить отёк и боль.

ВАЖНО!
Если боль сильная, отёк быстро увеличивается или появилась деформация — нужна медицинская помощь.

НЕ ЗАБУДЬТЕ В АПТЕЧКЕ ТУРИСТА:

- бинт эластичный
- бинт обычный
- пластырь
- холодный пакет
- обезболивающее средство
- антисептик

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Перед походом изучите, как правильно накладывать повязки и шины. А также потренируйтесь фиксировать конечности подручными средствами.

А у вас есть опыт оказания первой помощи в походе?
Поделитесь в комментариях!

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ФАКТ



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УКУСАХ ВО ВРЕМЯ ПОХОДА В ЛЕСУ?

Укусы насекомых — неприятность, которая может испортить даже самый интересный поход. Важно знать, как правильно действовать.

ПРОФИЛАКТИКА

- носите закрытую светлую одежду
- используйте репелленты
- избегайте стоячей воды
- осматривайте себя и спутников

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛИ?

Промойте место укуса
чистой водой с мылом.

Приложите холод
(влажную салфетку, лёд в ткани) на 10–15 минут.

Обработайте антисептиком
(хлоргексидин, мирамистин).

Снимите зуд
противозудным средством или гелем после укусов.

Если появилась сильная опухоль, сыпь, затруднённое дыхание — **обратитесь за медицинской помощью.**

ВАЖНО!

Некоторые укусы могут вызывать аллергическую реакцию. Следите за своим состоянием и при необходимости обращайтесь к врачу.

ДОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
ДДЮТиЭ
Г. СЕРНОВОДСКОЕ

А у вас есть свои проверенные средства от укусов?
Поделитесь в комментариях!

ДДЮТиЭ
г. Серноводское

Туристическая мудрость

НАСТОЯЩИЙ ТУРИСТ ОСТАВЛЯЕТ ПОСЛЕ СЕБЯ ТОЛЬКО ХОРОШИЕ ВОСПОМИНАНИЯ.

Природа –
не место для мусора,
а место для вдохновения.

Унеси с собой всё, что принёс.

- БЕРЕГИ ПРИРОДУ
- БЕРЕГИ ВОДУ
- РАЗВОДИ КОСТЁР БЕЗОПАСНО
- НЕ ТРЕВОЖЬ ЖИВОТНЫХ
- НЕ РВИ РЕДКИЕ РАСТЕНИЯ

А вы всегда забираете мусор с собой после отдыха на природе?
Давайте сохраним красоту природы вместе! ♡

ДОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
ДДЮТиЭ
Г. СЕРНОВОДСКОЕ