

Примерная инструкция по технике безопасности

в лыжном туристском походе

1. Во время движения по городу и в транспорте лыжи должны быть зачехлены, палки прикреплены к лыжам наконечниками вниз.
2. Одежда должна исключать попадание снега в ботинки и рукава. Материал одежды не должен задерживать снег. Рукавицы желательны с крагами, поверх брюк и ботинок надевать «фонарики».
3. При движении — теплую куртку снимать, на привалах — одевать.
4. Соблюдать безопасную дистанцию при движении.
5. Не начинать спуска с горы, прежде чем не закончил спуск предыдущий или не освободил лыжню упавший.
6. Если на спуске возникло непредвиденное или непреодолимое препятствие — использовать торможение, вплоть до падения.
7. Упавший на спуске обязан быстро освободить лыжню.
8. Крутые или заросшие склоны преодолевать лесенкой или траверсированием склона. При спуске серпантинном на каждом его витке может находиться по одному участнику.
9. При преодолении водной преграды по льду необходимо сделать разведку. Участники должны соблюдать интервал не менее 10 метров, рюкзак надеть на одно плечо, палки держать перпендикулярно пути движения, крепления ослабить.
10. В ветреную морозную погоду менять направляющего каждые 5—10 минут. При смене направляющего он проверяет лица участников, контролируя обморожения.
11. В случае обморожения открытых участков тела (лицо, мочки ушей) растирать обмороженный участок шерстяным или меховым предметом (варежкой, шарфом, шапкой, носком), а тем более снегом категорически запрещается. К пораженному участку достаточно приложить теплую ладонь и подержать некоторое время.
12. При замерзании конечностей делать маховые движения руками и ногами.
13. В ветреную морозную погоду привалов на открытых местах не устраивать.
14. При необходимости длительной остановки (поломка лыж, потертости ног, оказание помощи) замыкающий должен остановить всю группу.
15. На снег не садиться, использовать коврик или сидушку, снег не есть.