

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1  
имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской  
муниципального образования Крыловский район

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ

Автор работы:  
Докин Денис ,  
17 лет, учащийся 11 класса  
МБОУ СОШ №1 ст. Крыловской

Руководитель:  
Дудко Владимир Анатольевич,  
учитель ОБЖ  
МБОУ СОШ №1 ст. Крыловской  
МО Крыловский район

2022 год

## Оглавление

Введение .....	3
Основная часть .....	3
1. Литературный обзор .....	3
1.1. Как готовиться к походу?.....	4
1.2. Что взять с собой в поход?.....	4
1.3. Факторы риска в походе.....	4
1.4. Опасности, обусловленные неправильными действиями туристов.....	4-6
1.5. Чего нельзя делать в походе?.....	6
1.6. Что нужно делать в походе?.....	6
2. Практическая часть .....	6
2.1. Социологический опрос учащихся 9-11 класса МБОУ СОШ №1 .....	6
1. Анализ литературного обзора .....	
2. Результаты и анализ социологического опроса .....	7-9
Заключение .....	9
Список использованной литературы и интернет-источников .....	9

## Введение

**Поход-Передвижение** организованной группы людей (отряда) с определенной целью и в установленном порядке, в походе люди получают моральный и физический отдых, расширение кругозора, новые впечатления, знакомство с людьми, находят новых друзей, получают пользу для здоровья.

В любом туристском походе могут встретиться трудности и даже опасности. Некоторые из них связаны с реальными препятствиями – прохождением перевалов, болот, порожистых рек и т.д., другие зависят от изменений погоды и носят эпизодический или сезонный характер. Наиболее же многочисленные вызываются неправильными действиями туристов, связанными с несоблюдением дисциплины на маршрутах и нарушением техники безопасности.

**Актуальность:** часто о необходимости соблюдать технику безопасности туристы вспоминают уже тогда, когда случилось что-то неприятное. А ведь ознакомление с правилами безопасности необходимо как раз для того, чтобы предотвратить подобные ситуации. Необходимость обратить пристальное внимание на людей которые ходят в походы и не соблюдают правила безопасности эта тема явилась основной причиной создания моего проекта.

**Гипотеза:** большинство учащихся 10-11 классов относятся к походу положительно, т.к. в этом возрасте им всё интересно и хотят казаться самостоятельными.

**Цель работы:** доказать людям что необходимо применять правила безопасности в походах .

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

- 1.Найти информацию по данной теме в интернете;
- 2.Провести социологический опрос среди старшеклассников школы;
- 3.Проанализировать опросы, вывести статистику;
- 4.Сделать заключительный вывод по данной теме.

**Объект исследования:** поход

**Предмет исследования:** правила безопасности в походе

**Методы исследования:** сбор информации анализ информации синтез информации.

## **Основная часть.**

### **1. Литературный обзор**

#### **1.1. Как готовиться к походу?**

При наличии заболеваний, перед походом проконсультироваться с врачом о возможности путешествия; Заранее узнайте в подробностях маршрут будущего похода. Тщательно отследите по карте, насколько далеко он проходит от ближайших населенных пунктов. Было бы неплохо прихватить с собой и GPS навигатор, который поможет найти дорогу, если вы все-таки собьетесь с маршрута.

#### **1.2. Что взять с собой в поход?**

Рюкзак; Палатка; Спальник; Накидка на рюкзак; Туристический коврик (пенка, каремат); Теплый свитер, шапку. Туалетная бумага в термоупаковке; Документы в термоупаковке, деньги; Кружка, ложка, миска; Нож; Очки (в т. ч. солнцезащитные) в футляре; Фотоаппарат, видеокамера, запасные батарейки; Фонарик (с запасными батарейками); Плащ или зонтик или полиэтиленовая накидка; Часы; Сотовый телефон с запасным аккумулятором; Спички, зажигалки (в термоупаковке); Походная аптечка; Средство от комаров, накомарник.

#### **1.3. Факторы риска в походе.**

- недостаточная подготовка к походу;
- нарушение техники безопасности;
- невыполнение команд руководителя;
- отсутствие дисциплины;
- слабая физическая подготовка;
- отставание от группы;
- самовольный уход на разведку;
- самостоятельное преодоление сложного участка;
- самостоятельный выход на маршрут;

#### **1.4. Опасности, обусловленные неправильными действиями туристов.**

**Термические ожоги.** Неосторожное обращение с костром, туристским примусом, походной газовой кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром — весьма распространенные причины травм в путешествиях. Дежурные у костра должны иметь длинные брюки, обувь и рукавицы; костровые рогульки, перекладина или тросик для подвески котелков должны быть надежными; емкости с готовой горячей пищей следует ставить только в то место, где на них не могут наступить люди; зимой посуду с горячей пищей не рекомендуется ставить в снег, так как при его подтаивании она легко

опрокидывается; у костра необходимо пользоваться длинными поварешками; надо избегать искристых дров; не допускать игр и развлечений с огнем.

Ранения режущими и колющими предметами. В руках неумелого или недисциплинированного туриста любые режущие или колющие орудия становятся потенциально опасными и могут быть причиной ранений и порезов. Обычно это случается при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или просто в результате баловства. Туристам следует соблюдать следующие правила: на маршруте топоры, пилы, ножи носят только зачехленными; на привалах острые орудия складывают в условленном месте (ни в коем случае не втыкая их в деревья, тем более на высоте человеческого роста); на ночлеге острые орудия убираются под палатку; топором и пилой работают в перчатках; обрубая ветки с лежащего дерева, нужно находиться по другую сторону его ствола; недопустимы всевозможные забавы, связанные с бросанием ножей или топоров в деревья.

Отравления. Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка. Симптомы заболевания — схваткообразные боли в животе, озноб, острый понос, мучительные тошноты, упадок сердечной деятельности, повышение температуры. Поскольку пища готовится на всех туристов, отравление может одновременно поразить большую часть группы и в самый неожиданный момент (следует иметь в виду, что скрытый период пищевого отравления длится несколько часов). К желудочным заболеваниям может также привести нарушение режима питания, а именно: большие перерывы в приеме пищи, питание всухомятку, слишком горячая или жирная пища, употребление некачественной воды. Особенно часто заболевают туристы-новички. Для предупреждения таких отравлений необходимо соблюдение простейших гигиенических правил: в походных условиях нельзя употреблять вареные сорта колбас, не проверенные мясные и молочные продукты домашнего приготовления, консервы во вздутых (так называемых бомбажных) банках; питьевая вода должна браться только из чистых источников и быть прокипяченной; нельзя оставлять для вторичного употребления консервированные продукты во вскрытых, особенно металлических, банках; нельзя есть продукты с прогорклым запахом или потерявшие свой обычный вид и цвет.

Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга. Причиной этих травм часто бывают различные падения и срывы, связанные с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов. Прежде всего необходимо обратиться за помощью к руководителю группы, который знаком с алгоритмом действия в таких ситуациях.

Острая сосудистая недостаточность, обмороки. Чрезмерные физические нагрузки у малотренированных туристов — значительные превышения темпа движения, веса рюкзака, набора высоты при передвижении в горах и т. п. — могут вызвать острую сосудистую недостаточность, проявляющуюся в резкой общей слабости, сердцебиении, болях в области сердца. У человека синеют губы, нос, кончики пальцев, учащается пульс, он ощущает нехватку воздуха. К сердечной недостаточности предрасполагают перенесенные острые инфекции, заболевания легких, охлаждение, хронические заболевания сосудов и сердца. Обморочное состояние может явиться следствием перегрева организма, быть вызвано нарушением походного режима и долгим перерывом в приеме пищи. Обморочное (шоковое) состояние могут также вызвать страх, потеря крови, сильные боли при переломе, вывихе или ушибе. Для предупреждения таких явлений необходима хорошая физическая подготовка к походу, тщательная проверка туристами своего здоровья у специалистов и выполнение их рекомендаций, постепенность и последовательность в увеличении нагрузок, хорошая акклиматизация, соблюдение режима на маршруте.

### **1.5. Чего нельзя делать в походе?**

Брать с собой домашних животных;  
Есть неизвестные растения и ягоды, нюхать и собирать неизвестные цветы;  
Разжигать горелку в палатке;  
Употреблять алкоголь;  
Идти отдельно от группы.

### **1.6. Что нужно делать в походе?**

Слушать инструктора;  
Сообщить хотя бы одному человеку куда вы решили отлучиться от группы;  
Если потерялись сядьте и ждите пока найдут ;  
Помогайте друг друга;  
Берегите природу!

## **2. Практическая часть.**

### **2.1 Социологический опрос учащихся 9-11 класса МБОУ СОШ №1**

После изучения дополнительной литературы я составил вопросы для анкетирования и провел опрос среди старшеклассников нашей школы — это 9,10 и 11 классы.

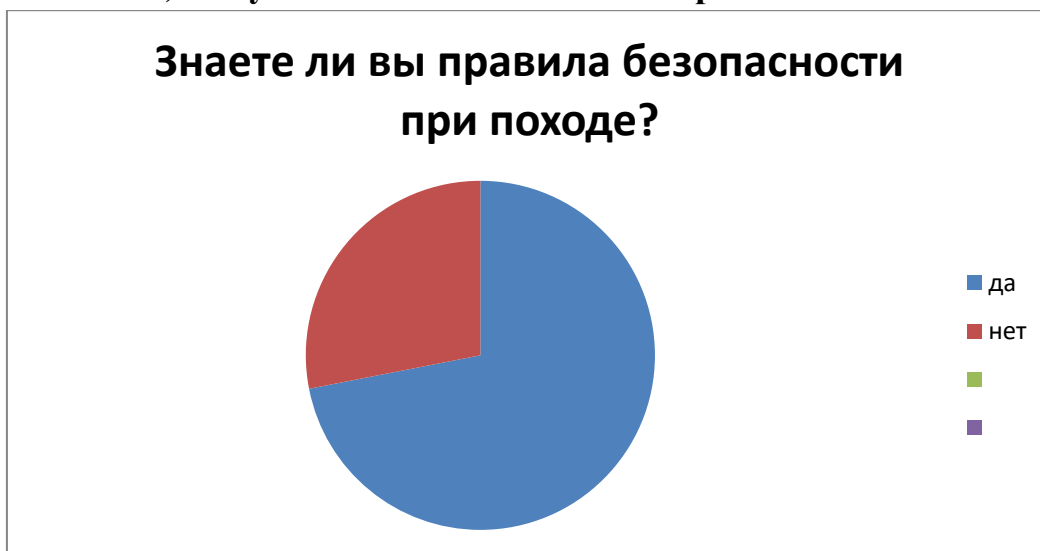
**В анкету я включил следующие вопросы:**

1. Знаете ли вы правила безопасности при походе?
2. Были ли вы в походе?
3. Применяли ли вы правила безопасности?
4. Как вы думаете нужно ли знать правила безопасности при походе?
5. Как вы думаете нужно ли применять правила безопасности в походе?

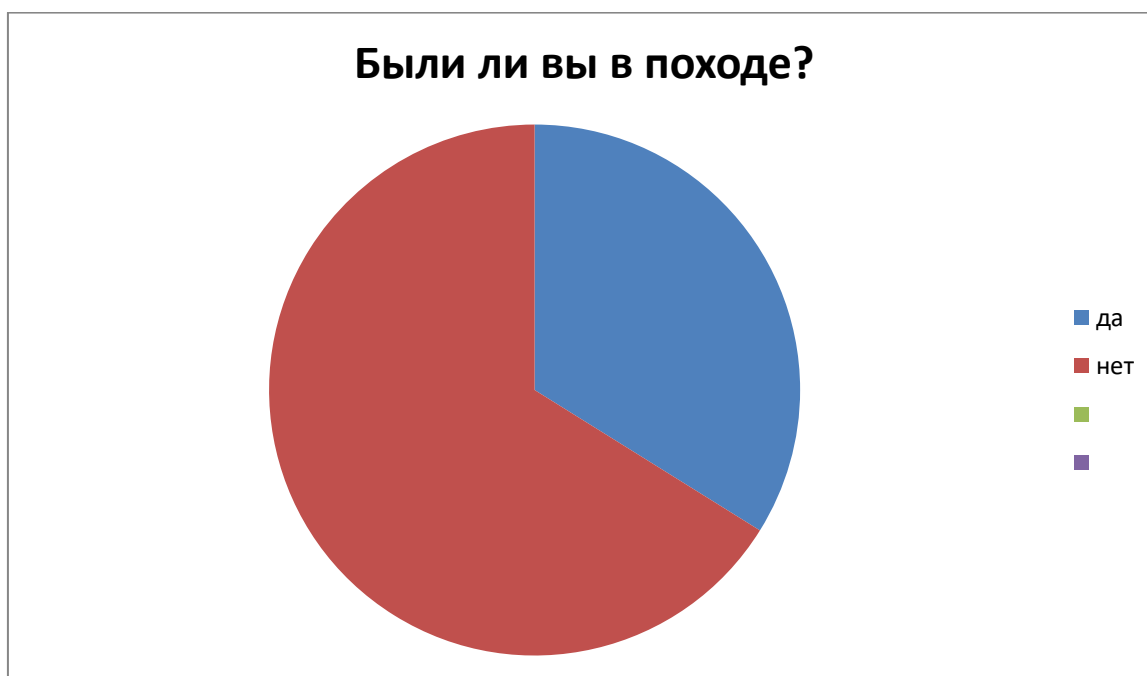
В течение учебного дня на переменах в опросе приняло участие 50 человек.

## 2. Результаты и анализ социологического опроса старшеклассников МБОУ СОШ №1

### 1) Результаты и анализ 1-го вопроса.

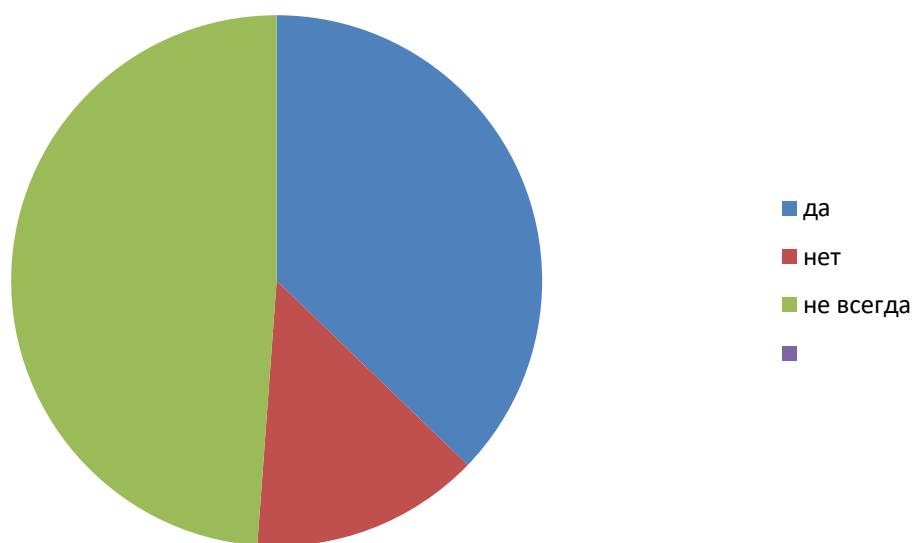


Вывод: Большинство учеников, которые прошли наш опрос, оказались учащимися 9-11 классов, среди всех опросивших, большая часть знает правила безопасности.



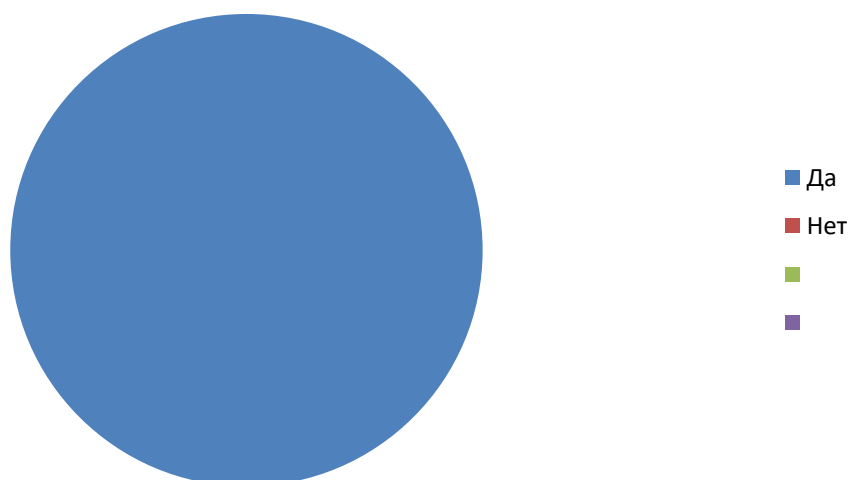
Вывод: Большинство учащихся среди 10-11 классов не были в походе.

### Применяли ли вы правила безопасности?



Вывод: Большая часть опрошенных не всегда применяли\ют правила безопасности.

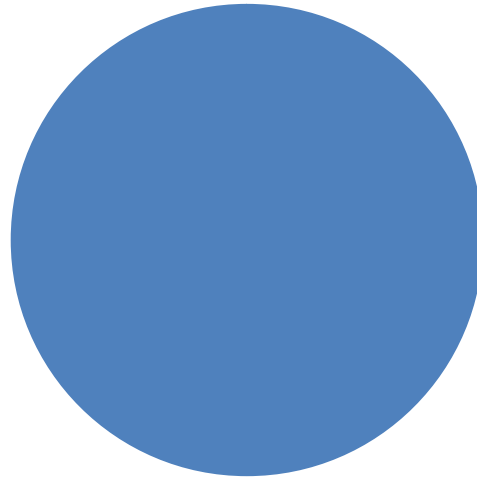
### Как вы думаете нужно ли знать правила безопасности при походе?



Вывод: Все участники опроса считают, что нужно знать правила безопасности при походе.



## Как вы думаете нужно ли применять правила безопасности?



Вывод: Все ученики, которые прошли опрос считают, что нужно применять правила безопасности.

### Заключение.

В ходе выполнения проектной работы выдвинутая вначале гипотеза подтвердилась. Действительно, ученики нашей школы применяют правила безопасности, но не всегда.

Также все поставленные цели и задачи были решены:

1. Доказал людям, что необходимо применять правила безопасности в походах .
2. Провел социологический опрос среди старшеклассников школы;
3. Проанализировал опросы, вывел статистику;
4. Сделал соответствующие выводы.

Я также принял участие в анкетировании и ответил, что применяю правила безопасности в походе. Очень надеюсь, что через года количество учеников, применяющих и знающих правила безопасности в походе будет увеличиваться!

**Список использованной литературы и интернет-источников.**

1. <https://topslide.ru/okruzhajushhij-mir/putieshiestvuiem-biez-opasnosti>
2. <https://napravlenie.info/info/detail.php?ID=1202>