

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильным поведением туристов.

Термические ожоги – при неосторожном обращении с костром, посудой с горячей пищей. Дежурные у костра должны работать в брюках, обуви, рукавицах; костровое устройство для подвески котлов (рогульки, перекладыны, трос) должны быть надежными. Дежурные должны быть внимательными и аккуратными при снятии котлов с огня и раздаче горячей пищи, пользоваться длинным половником, ставить посуду с горячей пищей только в то место, где на нее не могут наступить люди; не сушить одежду и носки над котлами, для сушки разжечь второй костер. Не мешать дежурным готовить пищу. Не допускать развлечений с огнем. Не оставлять костер без присмотра. Тщательно гасить костер перед уходом с бивака.

Ранение режущими и колющими орудиями – при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или просто в результате баловства.

На маршруте топоры, пилы, ножи носят только зачехленными. На привалах их складывают в условленном месте (не втыкать в деревья!); на ночлеге орудия прячут под палатку; топором и пилой работают в рукавицах. Если топор слабо держится на топорище, нужно подержать его в воде минут 10. Не допускать забавы с бросанием ножей и топоров.

Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания.

Для предупреждения отравлений необходимо соблюдать простейшие гигиенические правила:

- брать воду для питья только из чистых источников, обеззараживать ее марганцовкой или йодом;
- не брать в поход вареную колбасу, не употреблять консервы из вздутых банок, не оставлять впрок консервированные продукты во вскрытых банках;
- нельзя есть продукты с прогорклым запахом или потерявшие свой обычный вид и цвет.

Потертости, опрелости, мозоли – образуются при несоблюдении санитарно

гигиенических требований к обуви, одежде, при небрежном надевании носков, узких брюк с грубыми швами, несоблюдении чистоты тела и ног, неправильной укладке рюкзака.

Профилактика: надевать в поход удобные, не тесные, приспособленные к походным условиям (по сезону) одежду и обувь;

- при малейшем неудобстве в обуви или одежде надо ликвидировать его: переодеться, переобуться, сменить носки, проложить под лямки рюкзака и под рюкзак мягкие вещи (лучше заранее приготовить войлок), бинтовать ноги бинтом, желательнее эластичным;
- соблюдать чистоту тела и ног;

- своевременно информировать руководителя об ухудшении здоровья, при травмировании;
- не допускать длительных перегревов тела, движение в сырой одежде и обуви;
- использовать в начале выхода на маршрут "подгоночные" привалы.

Ушибы, растяжениям вывихи, переломы, сотрясения мозга.

Для предотвращения травм вследствие падения, срывов, связанных с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов, необходимо воспитание ответственности перед товарищами, требовательности к себе и нетерпимости к любому нарушению правил безопасности, соответствующая физическая и техническая подготовка.

Острая сосудистая недостаточность, обмороки - могут произойти от чрезмерной физической нагрузки у малотренированных туристов (высокий темп движения, тяжелый рюкзак, резкий набор высоты в горах и т.д.), хронических заболеваний сердца и сосудов, вследствие теплового или солнечного удара, потери крови, при болевом шоке.

Профилактика: хорошая физическая подготовка к походу, проверка здоровья у врача перед походом, постепенность и последовательность в увеличении нагрузок на маршруте, соблюдение режима работы и отдыха в предпоходный и походный период.