

**Инструкция по мерам обеспечения безопасности участников соревнований обучающихся  
Санкт-Петербурга на лыжном контрольном туристском маршруте  
«ТУРИСТСКАЯ ЛЫЖНЯ ЗДОРОВЬЯ»  
7-8 марта 2020 года**

Руководители команд,двигающихся по лыжному контрольному туристскому маршруту (ЛКТМ) «Туристская лыжня здоровья» являются полноправными участниками соревнований, непосредственно руководят всеми действиями группы в течение всего мероприятия, контролируют выполнение требований техники безопасности при преодолении сложных форм рельефа, организации бивуаков, поведения обучаемых, и несут полную ответственность за их жизнь и здоровье. В течение всего мероприятия (от момента старта до момента финиша группы) руководитель команды обязан иметь не менее одного мобильного телефона, обеспечивающего аварийную связь участников и организаторов соревнований (сеть оператора, гарантирующего наличие связи в любой точке маршрута, достаточная заряженность аккумуляторной батареи, наличие средств на счете). Номер мобильного телефона руководителя команды указывается в заявке команды. Руководителю следует пользоваться указанными в данной инструкции номерами только в случаях чрезвычайных обстоятельств, экономя питание телефона и деньги на счете. Все виды претензий на качество судейства, взаимоотношения между командами, и другие вопросы, не относящиеся к безопасности участников, могут высказываться только после финиша команды.

**Кроме снаряжения, необходимого для проведения планируемого в период весенних школьных каникул похода, команды должны иметь с собою необходимый запас продуктов, бутилированной питьевой воды, топлива для обогрева и приготовления пищи, фонари с полным зарядом батареек на каждого члена команды, включая руководителей.**

Весь состав команды должен выполнять следующие требования по обеспечению безопасности:

**1. В период подготовки к мероприятию руководитель команды обязан:**

1.1. Оформить заявку и приказ по образовательному учреждению о выезде команды.

1.2. Проверить наличие группового и личного снаряжения, командной аптечки и продуктов питания, необходимых команде для участия в соревнованиях. При расчете рационов продуктов питания необходимо руководствоваться Письмом Министерства образования Российской Федерации от 11 января 1993 г. № 9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях». Калорийность суточного рациона питания участника соревнований должна быть не менее 3750 ккал.

1.3. Непосредственно перед выездом провести инструктаж всех членов команды по технике безопасности совершения лыжных походов с полевыми ночлегами, по правилам поведения на транспорте при передвижении к месту проведения мероприятия и по тексту настоящей инструкции с обязательной подписью обучающихся.

1.4. Представить на мандатную комиссию все документы, перечисленные в Положении (Регламенте) о соревнованиях. В заявочных документах планируемого туристского мероприятия (маршрутный лист или маршрутная книжка) должна содержаться полная информация о маршруте мероприятия, об используемом снаряжении. Наличие заявляемого снаряжения проверяется в ходе соревнований на ЛКТМ.

**2. При проезде электропоездом руководитель обязан:**

2.1. Организовать своевременное прибытие команды на вокзал, приобретение билетов и организованную посадку школьников в поезд. Находясь на платформе в ожидании поезда, категорически запрещено подходить к краю платформы со стороны железнодорожных путей на расстояние менее 1 метра, перебегать с места на место, толкаться, играть в подвижные игры. При посадке в вагон категорически запрещено препятствовать закрытию дверей поезда.

2.2. Организовать выход на станции назначения, не допустить потерю вещей. Руководитель команды выходит из вагона последним.

2.3. В вагонах при переезде необходимо не привлекать к себе большого внимания остальных пассажиров, не создавать условия для возникновения и развития конфликтов. Запрещается:

- складывать лыжи и тяжелые рюкзаки на багажные полки вагонов;
- громко разговаривать, слушать громкую музыку;
- бегать по вагону, переходить из вагона в вагон, находиться в тамбурах во время движения;
- выходить на платформу во время остановок.

2.4. После высадки из электропоезда участники должны отойти от края платформы, дождаться ухода поезда и начать движение по платформе. Запрещается прыгать с платформы на рельсы железнодорожного полотна. Переходить железнодорожные пути необходимо, убедившись в безопасности перехода.

**3. При движении по маршруту:**

3.1. Команда должна двигаться единой колонной. Разделение команды, уход «разведывательных» подгрупп запрещен. В составе команды выделяются направляющий и замыкающий колонны.

3.2. Избегая скоростных лыжных трасс, команды двигаются по тропам и лесным дорогам, как правило, проложенным в густом нечищеном лесу. При движении через лес необходимо остерегаться незаметных под

снегом пней, веток деревьев. Спускаться по склонам нужно со скоростью допускающей остановку в любой момент спуска. При спусках по обледенелым, заснеженным склонам обязательно использование лыжных палок в качестве самостраховки.

2.1. При потере из вида участника, команда должна прекратить движение, голосовыми сигналами пытаться вызвать потерявшегося участника. В случае неудачи, руководитель связывается по телефону с Главным судьей ЛКТМ и поступает согласно его указаниям. Участник, потерявший команду, должен прекратить движение и пытаться услышать сигналы команды. В случае если заблудившийся участник встречает другую команду участников соревнований, он должен идти в ее составе до ближайшего этапа маршрута. Руководитель команды, подобравшей участника, должен немедленно связаться по телефону с Главным судьей и поступить согласно его указаниям.

2.2. При мелких травмах (ссадины, порезы), руководитель команды оказывает пострадавшему первую помощь средствами командной медицинской аптечки. Руководитель самостоятельно делает заключение о возможности дальнейшего движения по маршруту. О факте травмы докладывается по телефону Главному судье. Судьи этапа с санкции Главного судьи могут снять команду (участника) с дистанции, если его состояние внушает им опасение.

2.3. При травмах средней тяжести (растяжение, ранение, ушиб головы), команда прекращает движение, оказывает первую помощь, средствами сотовой связи сообщает ГСК о случившемся и далее руководствуется полученными указаниями ГСК. В случае отсутствия связи, команда выходит на ближайший этап (КП). При необходимости, команда выносит пострадавшего на изготовленных ею носилках.

2.4. При тяжёлых травмах (переломы, вывихи, сильные ушибы головы и другие серьёзные травмы) – пострадавший остаётся на месте. Команда оказывает первую помощь и немедленно сообщает о случившемся в ГСК. В случае отсутствия связи, команда немедленно посылает на ближайший этап заместителя руководителя команды в сопровождении двух участников, при отсутствии заместителя руководителя 2-х – 3-х участников с картой и четким сообщением о характере травмы и своем местоположении. Следует разжечь костёр, принять меры к максимально комфортному размещению и обогреву пострадавшего (подстилка, спальный мешок). **Самостоятельная транспортировка пострадавшего запрещена!**

2.5. Каждая команда – свидетель травмы, происшедшей в другой команде, обязана оказать помощь имеющимися медикаментами, средствами связи, организацией временного привала или транспортировкой пострадавшего.

2.6. При выходе из контрольного времени или потере карты команда должна прекратить дальнейшее движение, сообщить о происшествии в ГСК и далее следовать согласно полученным указаниям.

2.7. При движении по Маршрутам запрещается:

- иметь в рюкзаке и карманах острые, режущие предметы без защитных футляров (топоры, ножи, шила, и пр.)

- подвешивать на пояс, прикреплять к одежде любые режущие предметы (топоры, ножи, шила и пр.).

2.8. При отсутствии снега на участках маршрута запрещается передвигаться по таким участкам на лыжах.

2.9. В случае если участник получает травму на техническом этапе ЛКТМ «спуск», и не может самостоятельно покинуть трассу, спуск остальных участников прекращается до особого распоряжения судей.

2.10. При прохождении технических этапов участники соревнований должны безоговорочно выполнять требования судей, обозначаемые, как «**требования безопасности**», а также требования, касающиеся режимных моментов организации работы на этапе.

2.11. В связи с резко изменяющейся снежной обстановкой, возможны расхождения требований судей на этапах и Условий прохождения этапов. В такой ситуации действовать необходимо согласно указаниям судей на этапах.

2.12. Ограничение передвижения.

- Командам запрещен выход за границы района, выход на лед водоемов и движение в любом направлении по лыжням (при их наличии), которые могут использоваться для проведения соревнований (раскатанные под коньковый ход лыжные трассы, пропиленные или проплавленные с помощью снегохода лыжни, маркированные дистанций и т.д.).

- **Внимание!!!** На дистанции возможно появление квадроциклов и автомобилей. При встрече с транспортом, сохраняя спокойствие, уступайте дорогу. Будьте особенно внимательны на спусках и на выкатах спусков. Не подрезайте дорогу моторному транспорту.

### **3. При организации бивуаков:**

3.1. Команды должны иметь бивуачное снаряжение (шатровые палатки, печи, теплоизолирующие подстилки, тенты и пр.), надежно обеспечивающее двухдневное пребывание участников в условиях полного автономного существования при возможных изменениях погоды (падение температуры, снегопад, оттепель).

3.2. Участники должны иметь теплые, пригодные для зимних бивуаков, спальные мешки, необходимый запас одежды и обуви. Команда должна организовывать процесс сушки одежды и обуви, не прибегая к помощи организаторов соревнований.

3.3. Команды должны иметь с собой необходимый запас продуктов, бутилированной питьевой воды, инвентарь для приготовления пищи, костровой инвентарь.

3.4. Полевые командные лагеря разбиваются только в местах, указанных организаторами соревнований или согласованных с ними.

3.5. Использование лесных ресурсов для обогрева и приготовления пищи разрешается только в рамках действующего законодательства.

3.6. Запрещается:

- порубка зеленых насаждений, ломка и использования для нужд лагеря елового лапника;
- использование бензопил кем-либо из участников соревнований за исключением руководителей групп;
- пилка и рубка леса обучающимися без контроля руководителя (зам. руководителя);
- использование нагревательных приборов на искусственном топливе для отопления палаток (кроме команд, планирующих походы и экспедиции в арктические районы и походы с плановыми холодными ночевками);
- использование бензина для разжигания костра.

3.7. Руководители команд обязаны контролировать: процесс заготовки и использования топлива (пилка, рубка, хранение дров); процесс приготовления пищи; пожаробезопасность в шатре; процесс эксплуатации нагревательных и осветительных приборов на жидком или газообразном топливе, процесс эксплуатации бензопил в соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.8. Руководителям команд обратить особое внимание на меры противопожарной безопасности при топке печей в шатрах, надежную их конструкцию и установку, постоянное дежурство при печах в период их топки. Исключить возможность воспламенения инвентаря, находящегося в шатрах. Не допускать игры и шалости в шатре, способные привести к ожогам. Исключить сушку вещей, обуви и дров на нагреваемых частях печей и обогревателей.

3.9. Участники должны выполнять распорядок дня в лагере. Поведение участников не должно подвергать опасности их здоровье, а также мешать работе и отдыху участников других команд. На территории командных лагерей запрещено шуметь, громко включать магнитофоны, радиоприемники и т.п. После отбоя запрещаются шум, пение, уход участников с территории бивуака. До объявления подъема, на территории лагеря запрещены громкие разговоры, шум, рубка дров.

3.10. Все руководители и участники соревнований должны безоговорочно выполнять требования организаторов соревнований и судей этапов, обозначаемые ими как **«требования безопасности»**.

#### **4. Санитарно-гигиенические требования.**

4.1. На руководителей команд возлагается ответственность за состояние здоровья участников, в особенности, за наличие инфекционных заболеваний и желудочно-кишечных расстройств.

4.2. Для приготовления пищи следует пользоваться бутилированной питьевой водой.

4.3. Руководителям надлежит постоянно контролировать качество приготовления и хранения пищи, мытья посуды, выполнения участниками требований гигиены, в особенности – дежурными поварами.

4.4. Мусор и отходы, должны собираться в пластиковые мешки, привезенные группой, выноситься из леса участниками соревнований и помещаться в мусорные контейнеры. Пищевые отходы, пригодные для подкорма птиц и зверей, оставляются в лесу аккуратно в укромном месте на расстоянии от лагеря. Невыполнение данных требований рассматривается организаторами соревнований как **«невыполнение требований экологической безопасности»**.

4.5. После сбора бивуака на местности не должно остаться никакого оборудования, используемого командой в организации быта, включая дрова.

**5. Процесс подготовки дистанций соревнований организаторами и погодные условия во время проведения соревнований могут привести к появлению требований по обеспечению безопасности, не перечисленных в тексте настоящей инструкции. Требования могут быть предъявлены участникам соревнований, как перед стартом, так и во время движения по дистанции, нахождения в полевом лагере. Требования предъявляются судьями, как «требования безопасности». Невыполнение требований может привести к снятию команды с дистанции и отправке в Санкт-Петербург.**

**6.** Командам, снявшимся с соревнований, необходимо срочно сообщить об этом Главному судье соревнований.

**7.** Маршрут выхода команды из района проведения соревнований к железнодорожной станции с целью возвращения в Санкт-Петербург согласуется с представителями ГСК соревнований.

**8.** При следовании от места проведения соревнований в Санкт-Петербург команды обязаны соблюдать пункты **2.1. – 2.3.** настоящей инструкции. При высадке из поезда на промежуточной станции следования необходимо соблюдать требования пункта **2.4.**

#### **9. Телефоны для связи в любых нештатных ситуациях:**

Главный судья (Бахвалов Денис Георгиевич) **8 921-740 6905**

Старший судья старта/финиша (Белова Елена Павловна) **8 911 766-0640**