

## **Памятка для организаторов и инструкторов туристических походов, детских экскурсионных маршрутов**

**При организации детских экскурсионных маршрутов и походов организаторам и инструкторам данных мероприятий необходимо:**

1. Решить организационные вопросы:

- Встать на учет в территориальных управлениях МЧС России по субъектам РФ **и заявить** о своем маршруте.

Не позднее 10 суток до выхода на туристический маршрут (при путешествии по территории Свердловской области) необходимо осуществить регистрацию с помощью онлайн-регистрации на сайте Главного управления МЧС России по Свердловской области (66.mchs.gov.ru - полезная информация для населения - регистрация туристических групп).

- Ознакомиться с необходимой и достоверной информацией о потенциальной опасности на маршруте;

- Ознакомиться с имеющейся информацией о гидро/метеоусловиях, сложившихся в районе предполагаемого маршрута на официальном сайте гидрометцентра России [meteoinfo.ru](http://meteoinfo.ru);

- В соответствии с гидро/метеоусловиями, сложившимися в районе предполагаемого маршрута, потенциальными опасностями на маршруте, проконсультироваться о безопасном прохождении маршрута, соблюдении правила личной и групповой безопасности, получить памятки по соблюдению безопасности на маршруте; проверить самостоятельно и предоставить для проверки групповое и личное снаряжение, касающееся безопасного прохождения маршрута, имеющиеся средства связи, средства сигнализации, маршрутные документы, наличие продуктов питания, медикаментов.

- Предоставить номера телефонов, адреса членов группы;

- Ознакомиться с ближайшими точками возможной экстренной связи на протяжении маршрута у операторов сотовой связи.

- Изучить возможности своего телефона (смартфона), в части определения координат своего местоположения и передачи этих координат в соответствующие службы, в случае чрезвычайной ситуации (происшествия) для оказания помощи.

- После выхода туристической группы или туриста с туристического маршрута необходимо проинформировать об этом дежурную смену Центра управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Свердловской области по телефону: +7 (343) 346-12-74, +7 (343) 346-12-70.

2. Требования п. 1.5 Санитарных правил и норм СанПиН 2.4.4.3048-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа не распространяются на проходящие в условиях природной среды слеты, спортивные соревнования и учебно-тренировочные сборы продолжительностью менее 7 дней, а также на туристские походы любой продолжительности (не связанные с палаточным лагерем), походные бивуаки (места ночлегов туристов в походе), тем не менее часть требований вышеуказанного СанПиН могут быть рекомендованы для исполнения, а именно:

### **2.1. К водоснабжению:**

В качестве источников питьевой воды могут быть использованы источники централизованного водоснабжения населенных мест и нецентрализованного водоснабжения (артезианские скважины, каптажи, колодцы, родники и др.), вода, доставляемая спец. транспортом, питьевая промышленного производства, расфасованная в емкости (бутилированная), кипяченая вода (кипячение в течение не менее 5 минут от момента закипания), качество которой должно отвечать гигиеническим требованиям на питьевую воду.

### **2.2. К территории:**

Палатки размещаются на сухой, не заболоченной, незатопляемой тальми, дождевыми и паводковыми водами территории, с ровным рельефом и одним склоном для стока ливневых вод, на расстоянии не ближе 100 метров от линий высоковольтных электропередач, автомагистралей, железнодорожных путей. Территория должна быть свободна от мусора, сухостоя и валежника, колючих кустарников и растительности с ядовитыми плодами. На сухом месте размещаются прочные, непромокаемые (или под тентом), ветроустойчивые палатки.

Территория палаточного лагеря должна содержаться в чистоте.

Текущая уборка территории проводится ежедневно по мере загрязнения. Сжигание мусора на территории не допускается.

Мусор и пищевые отходы закапываются в отведенном для них месте.

Ежедневно проводятся мероприятия по защите от укусов клещей:

Каждые 10-15 мин. проводить осмотр своей одежды, а на привалах по возможности делать более тщательную проверку, осматривая голову и тело, в особенности выше пояса.

Находясь в местах обитания клещей, избегать темных тонов в одежде, так как клещей труднее заметить на темном фоне.

Заправлять верхнюю одежду в штаны, а штаны – в носки. Если нет капюшона - надеть головной убор.

Необходимо пользоваться средствами химической защиты (обработать одежду, спальник, палатку и другие предметы акарицидно-репеллентным или акарицидным средством. На оголенные участки тела можно нанести защитный репеллент, который кроме укусов клещей защитит обработанные места и от укусов кровососущих насекомых.

Выбирать место для отдыха и ночлега нужно, с учетом особенностей местности (клещей всегда больше на тропках, так им проще найти жертву, поэтому не стоит отдыхать, заваливаясь на траву в метре от тропы. На солнечных, сухих полянах клещей меньше, чем в тени (клещи плохо переносят отсутствие влаги).

После завершения похода, дома, необходимо снять одежду вне жилого помещения и тщательно ее осмотреть, обратив особое внимание на складки, швы, карманы.

### **2.3 К использованию поверхностных водных объектов**

**Использование поверхностных водных объектов для купания детей допускается только при наличии санитарно-эпидемиологического заключения, подтверждающего его соответствие санитарным правилам, предъявляющим гигиенические требования к охране поверхностных вод и (или) предъявляющим санитарно-эпидемиологические требования к охране прибрежных вод морей от загрязнения в местах водопользования населения, выданного Роспотребнадзором.**

**Купание детей в открытых водоемах рекомендуется проводить в солнечные и безветренные дни, при температуре воздуха не ниже +23°C и**

**температуре воды не ниже +20°С.** Рекомендуемая продолжительность непрерывного пребывания в воде в первые дни 2 - 5 минут с постепенным увеличением до 10 - 15 минут. Купание сразу после приема пищи (менее 30 минут) не рекомендуется.

#### **2.4. К организации режима дня детей:**

Распорядок дня предусматривает продолжительность сна не менее 8 часов, питание детей не менее 3 раз. Все участники похода должны пройти медицинский осмотр педиатром, получить справку по месту жительства об эпид.ситуации и разрешение врача.

#### **2.5. К организации питания:**

Приготовление пищи осуществляется на костре.

Для приема пищи используется металлическая, эмалированная, фаянсовая или одноразовая посуда, количество комплектов которой должно полностью обеспечивать одновременное питание участников похода.

После мытья столовая и чайная посуда, столовые приборы просушиваются.

В дневной рацион питания должен входить набор продуктов, соответствующий суточной потребности в пищевых веществах и энергии детей.

### **Рекомендуемый набор продуктов для походов**

№ п/п	Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах в день (брутто)
1	Хлеб черный и белый или сухари, печенье, сушки, галеты, хлебцы хрустящие	300-500 200
2	Крупа, макаронные изделия, готовые концентраты каш или концентраты супов в пакетах Сублимированные блюда	100-200 50
3	Масло сливочное топленое, растительное	50 - 60
4	Консервы мясные промышленного производства, выработанные в соответствии с национальными стандартами Мясо сублимированное	150 50
5	Сало-шпик, сосиски консервированные, сырокопченые мясные гастрономические изделия и сырокопченые колбасы	50
6	Сахар Конфеты, шоколад, мед в промышленной упаковке (допускается замена их сахаром)	40 - 50 20 - 30
7	Консервы рыбные в масле и (или) натуральные	50
8	Овощи свежие или овощи сухие, сублимированные	100 - 200 50
9	Молоко сухое, сливки сухие или молоко сгущенное, консервированное	25-30 50
10	Сыры твердых сортов	20 - 40
11	Фрукты свежие сухофрукты, концентрированные кисели, орехи (кроме арахиса)	100 - 200 30
12	Кофе суррогатный Какао-порошок Чай	2 - 3 1 - 2 1 - 2

13	Специи: лавровый лист, лук, чеснок, лимонная кислота	3 - 4
14	Соль	5 - 7
15	Витамины, глюкоза	3

Продукты и блюда, которые не допускаются использовать в питании детей в походах, в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений):

- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- остатки пищи от предыдущего приема и пищу, приготовленную накануне;
- плодоовощную продукцию с признаками порчи и гнили;
- мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, не прошедшие ветеринарный контроль;
- консервы из мяса свинины; консервы мясные, выработанные в соответствии с техническими условиями (ТУ);
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- мясо диких животных, отловленную рыбу;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, хлопущие, банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления;
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;
- творог, сметану, не прошедшие термическую обработку;
- простоквашу - самоквас;
- грибы и продукты, из них приготовленные (кулинарные изделия);
- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию;
- блюда, изготовленные из сырых мяса, рыбы, не прошедших тепловую обработку;
- запеканки (мясные, рыбные, творожные, крупяные);
- жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- изделия из рубленого мяса и рыбы, приготовленные в условиях палаточного лагеря;
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;
- острые соусы, кетчупы, майонез, маринованные овощи и фрукты, в том числе в виде салатов;
- кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;
- кулинарные жиры, маргарин и другие гидрогенизированные жиры;
- ядро абрикосовой косточки, арахис;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
- заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди;

- холодные напитки и морсы, без термической обработки, из плодово-ягодного сырья;
- окрошки и холодные супы;
- макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом;
- паштеты, за исключением консервированных промышленным способом;
- блинчики с мясом и с творогом;
- салаты, приготовленные в условиях палаточного лагеря;
- блюда с добавлением рубленого яйца;
- яичницу-глазунью;
- газированные напитки и напитки на основе синтетических ароматизаторов;
- не допускается переливание кисломолочных напитков (кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин и других) из потребительской тары в емкости (их порционируют непосредственно из бутылок, пакетов в стаканы перед раздачей пищи).

**Запрещается сбор грибов и ягод для еды и приготовления пищи.**

**При организации питания в походах необходимо руководствоваться рекомендуемым набором продуктов для походов:**

#### **2.5. К медицинскому обслуживанию:**

В поход допускаются дети, получившие допуск врача по состоянию здоровья и не имеющие контакта с инфекционными больными в течение 21 дня. В период похода может быть оказана только первая медицинская помощь, далее (с учетом состояния здоровья) ребенок должен быть транспортирован в лечебно-профилактическое учреждение.

Оказание первой медицинской помощи детям в походах может осуществляться медицинским работником или лицом, выделенным из числа лиц, сопровождающих детей в период отдыха и прошедших специальную подготовку по оказанию первой помощи.

Перед походом необходимо ознакомиться с методами оказания первой медицинской помощи, в случае возникновения непредвиденной ситуации (укус змеи, насекомых, порезы и т.д.) Для оказания первой помощи детям используется аптечка, комплектация которой утверждена приказом Минздравсоцразвития России от 05.03.2011 N 169 № «Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптечек для оказания первой помощи работникам».

#### **Список полезных контактов:**

**Единый номер вызова экстренных оперативных служб – 112**

#### **Служба спасения Свердловской области:**

дежурная служба: +7 (343) 204-78-11

диспетчер: +7 (343) 371-22-77

#### **Центр управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Свердловской области:**

дежурная смена: +7 (343) 346-12-74, +7 (343) 346-12-70

телефон доверия: +7 (343) 262-99-99

**Роспотребнадзор Екатеринбург: +7 (343) 374-13-79**

**Горячая линия Ростуризма по вопросам оказания экстренной помощи туристам: +7 (499) 678-12-03**