

# Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе

ОБЖ 6

класс



**Скажите, что такое активный отдых на природе?**

**Скажите, что такое поход?**

Поход - организованное передвижение группы людей с определенной целью.

Например, военный поход, по местам боевой славы, туристический поход.



# Активный отдых на природе

Это пешеходные, лыжные,  
водные,  
велосипедные путешествия

Они бывают:

однодневными и  
многодневные





**В последнее время растет число самостоятельных семейных путешествий в основном это походы выходного дня.**



# **Мы с вами собираемся в поход. Как мы будем готовиться к путешествию?**

*выберем старшего - руководителя группы, определим цели и задачи похода, разработаем маршрут, соберем вещи и продукты, распределим снаряжение между участниками похода.*

**Почему у руководителя группы абсолютная власть во время похода?**



# ЗАПОМНИТЕ



1. В походе необходимо соблюдать установленный режим питания и питьевой режим.

2. Даже в жаркий день при температуре воды не ниже 18 градусов в воде можно проводить не более 10 минут.

3. Купаться в пути можно каждый день но при этом нужно соблюдать меру.

4. Соблюдать правила гигиены.

5. Соблюдать правила дисциплины.

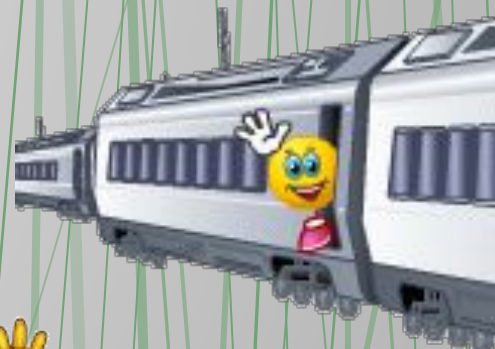




**6. солнечные ванны во время походов принимать не следует- это ослабляет организм. В жаркую погоду на голове должна быть шапочка.**



**7. Необходимо соблюдать режим и график движения.**



**8. Перед походом необходимо проверить личное снаряжение.**

**9. Необходимо тщательно готовиться к любому походу, даже простому.**



**10. Изучение района необходимо проводить по топографической карте района, желательно так же проконсультироваться с туристами, которые там уже были.**





## **ЗАПОМНИТЕ:**

**Особое внимание при подготовке к походу следует уделить одежде и обуви.**

- Обувь должна быть удобной, плотно сидеть на ноге, но не сжимать стопу.**
- Обувь нужно ежедневно проветривать и при необходимости просушивать.**
- Одежда должна быть по возможности легкой и иметь небольшой объем. Верхняя одежда должна быть влагонепроницаемой, а нижнее белье должно хорошо поглощать пот.**



## **Подумайте и ответьте**

**Почему верхняя одежда туриста должна быть по возможности яркой?**

**Почему нежелательно носить белье из синтетических материалов?**

**Почему разношенная обувь более удобна в походе, чем новая?**



**Что нового вы узнали?**



**Запишите домашнее задание в дневник**