

Режим дня в туристическом походе



ОБЖ 6 класс 2020 г.

Повторение изученного. Тест.



1. Туристическая аптечка – это

- 1 Сумка с красным крестом.
- 2 Ящик с таблетками.
- 3 Набор лекарственных средств и инструментов для оказания первой мед. помощи



2. Температура здорового тела человека



36,6°



35,6°



37°



3. Что НЕ относится к перевязочному материалу?



1

вата



2

бинт



3

крем



4. Выбери назначение аспирина



1

От температуры.



2

От сердца.



3

От болей в животе.



5. Прибор для измерения температуры тела человека



тонометр



термометр



глюкометр



6. Выбери назначение валидола

- 1 От головной боли.
- 2 От кашля.
- 3 От сердечной боли.



7. Что не относится к дезинфицирующим средствам?



1

сироп



2

йод



3

зеленка



8. Найди ошибку. Аптечка должна храниться



1

В недоступном для детей месте.



2

В доступном для детей месте.



3

В темном, прохладном месте.



9. Полоскать горло нужно ...



Отваром календулы.



Отваром крапивы.



Отваром подорожника.



10. Найди ошибку. Кровоостанавливающими средствами являются....

1 Крапива.

2 Кровохлёбка

3 Зверобой.



Проверь себя

?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
От .	3	1	3	1	2	3	1	2	1	3

Режим дня в многодневном туристическом походе

- В 7 часов утра дежурные, назначенные инструктором, разжигают костёр и готовят завтрак.



- остальные активно собирают палатки и свои вещи.



На сборы,
водные
процедуры
и завтрак
отводится
около 2,5
часов.



- В начале десятого группа должна выйти на маршрут.



- При проведении похода соблюдается определённый график: 40-45 минут — ходьба, 10-15 минут — отдых.



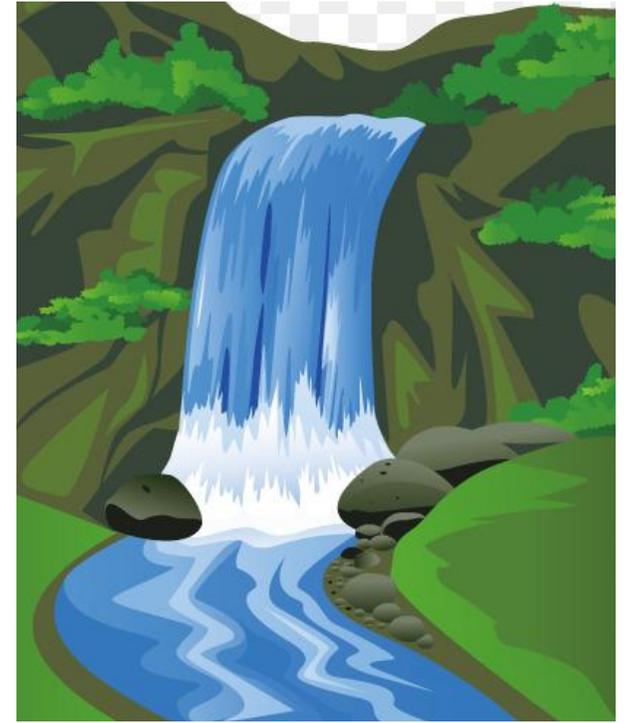
- Во время подъёмов на вершину привалы делаются чаще. На привале нужно обязательно снять с себя рюкзак и размять плечи.



- В полдень организуется обед. При этом костёр не разводится. Все едят бутерброды, консервы, шоколад, запивают водой из родника.
- В холодную погоду инструктор готовит чай на газовой горелке.



- Километраж переходов рассчитан по нарастающей.
- За день группа обычно проходит от 8 до 16 километров.
- При движении по маршруту участники похода осматривают местные достопримечательности: водопады, ущелья, пещеры и остатки древних строений.
- Инструктор рассказывает историю этих мест.



- Вечером группа встаёт на привал.
- Дежурные набирают воду, разводят костёр, а остальные ходят за дровами и устанавливают палатки.
- Инструктор в это время внимательно следит за приготовлением ужина и управляет действиями новичков.
- После ужина за кружкой чая все рассказывают случаи из



- Движение по маршруту должно заканчиваться за 2-3 часа до наступления сумерек
- Почему?



Ложиться
спать
туристы
должны
не позднее
22.00



УТРОМ



Приготовление пищи

2 часа

Не позднее, чем за 2 часа до

э



Необходимо

