**Общественная организация Лига ходьбы «Женьшень» Приморского края.**

**Правила поведения и основы техники безопасности на пешем маршруте**.

**I. Общие правила поведения**.

1. Участнику походов необходимо соблюдать рекомендации и правила поведения в транспортных средствах и других местах временного пребывания.

2. Не причинять беспокойства и не нарушать права организаторов и других участников и прочих третьих лиц своим поведением, намеренными или небрежными действиями.

3. Ответственность за несовершеннолетних детей несут родители или их представители.

4. Родителям или их представителям необходимо следить за несовершеннолетними детьми, их поведением и местонахождением. Запрещается оставлять детей без присмотра.

5. Не предпринимать каких-либо действий, направленных на отклонение от маршрута, отставание от группы и т. п.

6. Необходимо соблюдать правила дорожного движения при прохождении маршрута по дорогам. Идти по левой стороне обочины навстречу движущемуся транспорту.

7. Необходимо своевременно сообщать руководителю группы об ухудшении состояния здоровья или травмах. Если вам необходимо отлучиться в туалет или вы почувствовали себя плохо на маршруте, нужно обратиться к руководителю группы. В случае появления признаков укачивания или тошноты необходимо сразу сообщить об этом.

8. Фото и видео съемка по краям обрывов, на скальных козырьках и в других опасных местах запрещена.

9. Не рекомендуется оставлять свои вещи без присмотра. После окончания поездки не забывать свои вещи в автобусе.

10. Следует бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

11. На маршруте следует находиться со своей группой, не разбредаться. Не разрешается отходить от маршрута, подходить к электропроводам, неогороженным краям оврагов, обрывов и т. д.

12. Соблюдать и исполнять иные правила общественного поведения, техники безопасности, требования и инструкции сопровождающих лиц, экскурсоводов, водителей транспортных средств. Участники походов оплачивают все дополнительные расходы, возникающие по причине противозаконного поведения.

13. Пребывание на маршруте возможно только после проведения Инструктажа о правилах поведения и технике безопасности.

14. Каждый, в письменном виде подтверждает, что с Правилами поведения и техникой безопасности ознакомлен и обязуется их выполнять.

**II. Правила безопасности на пешем маршруте.**

1. На маршрут допускаются люди, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Все обязаны информировать руководителя до поездки о возможных хронических болезнях или противопоказаниях к участию в путешествии с физической нагрузкой; следует взять с собой индивидуальную аптечку с необходимым содержимым.

2. Каждый участник походов обязан строго выполнять все указания и команды руководителя группы во всем, что касается прохода по маршруту, соблюдать установленные правила поведения, режим передвижения и отдыха;

3. При продвижении по маршруту туристам запрещается обгонять руководителя группы, отставать от замыкающего группы, сходить с маршрута или уходить с места привала без предупреждения;

4. В походе необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила и немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной;

5. Во время привалов в лесу запрещается разводить костры;

6. Запрещается пробовать какие-либо плоды, растения или грибы;

7. Запрещается трогать руками животных, пресмыкающихся и насекомых;

8. Запрещается при передвижении ходить босиком, в носках;

9. Запрещается пить сырую воду из непроверенных водоемов, при жажде следует использовать воду из фляжки;

10. Запрещается купаться в загрязненных и изобилующих ключами водоемах, а также в местах быстрого течения, прыгать в воду в неизвестных местах;

11. Запрещается сорить и оставлять мусор, в том числе и в местах санитарных остановок.

12. Нельзя допускать хлестание идущих позади ветками, следует остерегаться колючих кустарников.

13. Не бросайте в лесу горящие спички и окурки, заметив загорание в лесу, немедленно сообщите о возгорании руководителю группы и по единому телефону спасателей и пожарных — 112.

14. Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Соблюлать все указания руководителя похода, если есть связь. Самому поиски не предпринимать, тепло одеться и, по возможности, развести костер.

15. Рекомендуется иметь прививку от клещевого энцефалита и страховку от несчастного случая.

Маршрут или график движения по маршруту может быть скорректирован руководителем группы на месте, исходя из погодных условий, подготовленности группы и других обстоятельств.

В случае грубого сознательного нарушения правил безопасности, нарушитель может быть снят с маршрута руководителем группы.

К грубейшим нарушениям техники безопасности относятся:

- нахождение участников группы на расстоянии большем, чем прямая видимость друг от друга;

- сознательное не исполнение команд руководителя группы;

- распитие спиртных напитков во время движения, перед выходом и на привалах;

- самовольное покидание маршрута, автобуса или места привала.

**II|. Правила поведения участников походов в автобусе.**

1) Пассажир обязан ознакомиться с правилами поведения в автобусе и обращения с оборудованием салона. Посадка в автобус производится по приглашению руководителя группы.

2) Для безопасности движения во время следования автобуса по маршруту запрещается ходить по салону автобуса, нельзя высовывать голову, руки в окна. Во время движения по городу НЕ разрешается опускать спинки кресел. Все пассажиры должны быть пристегнуты ремнями безопасности во время движения автобуса.

3) Во время экстренного торможения надо упереться ногами и руками в впереди стоящее кресло. В случае аварии необходимо чётко выполнять инструкции водителя, руководителя группы или лиц их заменяющих.

4) Категорически запрещается распивать спиртные напитки, а также, курить в салоне автобуса.

5) Во время остановки автобуса не вставать с мест до особого распоряжения руководителя группы или экскурсовода. Выходить из автобуса следует по очереди, не толкаясь. Также, по очереди, надо заходить в автобус. Последним в автобус заходит руководитель группы, чтобы проверить её численность.

Размещаться на тех же местах, что и при первичной посадке.

6) Приём пищи и горячих напитков разрешается только на остановках.

7) Категорически запрещается ставить сумки в проходах. В целях безопасности движения проход должен быть свободным. Личные вещи и мелкую ручную кладь размещать на вещевых полках, которые находятся над сидениями.

8) Пассажир несет материальную ответственность за ущерб, нанесенный им транспортному средству и его оборудованию.

**Председатель Лиги ходьбы «Женьшень» Приморского края**

**Меновщиков В.А.**