ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ЛЕКЦИЯ 8. ТЕМА 1.8 ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

1. Источники опасности в природной среде

Природная среда представляет собой комплекс факторов, способных оказать неблагоприятное воздействие на жизнь и здоровье человека. В соответствии с ГОСТ 32611-2014 «Туристские услуги. Требования по обеспечению безопасности туристов», в процессе нахождения в природной среде могут проявляться следующие источники опасности: источники опасности природного характера, техногенного характера, социального характера, а также источники опасности в чрезвычайных ситуациях. В результате воздействия этих источников туристы подвергаются рискам: травмоопасности, пожароопасности, гидрометеорологической, биологической, экологической, токсикологической, радиоактивной и криминогенной опасностям.

К основным источникам опасности природного характера относятся:

• **Гидрометеорологические факторы**: резкие изменения погоды, грозы, штормовые ветры, экстремальные температуры, ливни, град, туманы, метели. Гидрометеорологическая опасность может привести к переохлаждению, тепловому удару, намоканию снаряжения, невозможности движения по маршруту.

• **Рельефные факторы**: крутые склоны, обрывы, осыпи, камнепады, лавины, оползни, ледники, расщелины, водные преграды.

• **Биологические факторы**: дикие животные, ядовитые змеи, насекомые-переносчики заболеваний (клещи, комары), ядовитые и аллергенные растения, грибковые и паразитарные инфекции.

• **Природные пожары**: лесные, торфяные, степные пожары, возникающие как от естественных причин (молнии), так и от антропогенных факторов.

• **Водные опасности**: течение, водовороты, холодовая травма при купании в воде с температурой ниже 15 °C, затопление, быстрый подъём воды.

• **Психофизиологические факторы**: физическое переутомление, стресс, дезориентация, паника. По статистике, около 25% тяжёлых травм туристы получают в состоянии усталости, когда снижается концентрация внимания и ухудшается координация.

Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (в действующей редакции) устанавливает, что обеспечение безопасности туризма включает информирование туроператоров, турагентов и туристов об угрозе безопасности в месте временного пребывания, а также создание специализированных служб по обеспечению безопасности туристов. В соответствии со статьёй 14 данного закона, при заключении договора о реализации туристского продукта туроператор обязан представить туристу достоверную информацию о возможных опасностях и threats в месте пребывания.

2. Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах

2.1. В лесу

Правила безопасного поведения в лесу направлены на предотвращение потери ориентации, защиту от биологических факторов и предотвращение пожаров:

• **Одежда должна быть закрытой**: длинные рукава и штаны, заправленные в носки, головной убор, закрытая обувь на толстой подошве — для защиты от клещей, змей, насекомых и колючих растений.

• **Перед выходом в лес необходимо сообщить близким** маршрут и планируемое время возвращения.

• **Запрещается** пробовать на вкус незнакомые грибы, ягоды и растения — нет примет, по которым можно отличить ядовитое растение от неядовитого.

• **Запрещается** разводить костры в не предназначенных для этого местах. В соответствии с Правилами противопожарного режима в Российской Федерации, утверждёнными Постановлением Правительства РФ от 16 сентября 2020 г. № 1479 (в действующей редакции), разведение костров допускается только в специально оборудованных местах.

• **Запрещается** подходить к диким животным, разрушать муравейники, засовывать руки в норы.

• **Запрещается** оставлять мусор, особенно стекло, способное сфокусировать солнечный луч и вызвать возгорание сухой травы.

• **При обнаружении лесного пожара** — немедленно предупредить находящихся поблизости людей, организовать выход на дорогу, просеку, к берегу реки или водоёма, двигаться перпендикулярно направлению распространения огня.

2.2. В горах

Горная местность характеризуется наличием опасностей, связанных с рельефом, высотой и погодными условиями:

• **Не выходить в горы в снегопад и непогоду**; постоянно следить за изменением погоды.

• **Избегать мест возможного схода лавин**: склонов крутизной более 30°, склонов без кустарника и деревьев крутизной более 20°. При крутизне более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде. Наиболее опасный период — весна и лето, с 10 часов утра до захода солнца.

• **Не переходить лощины** со склонами более 30° в любую погоду; после снегопада — лощины с крутизной склонов более 20° можно пересекать лишь через 2–3 дня.

• **Двигаться по маршруту строго с руководителем**, не отклоняться от намеченного пути, не отставать от группы.

• **На высоте**: учитывать риск горной болезни, обезвоживания, повышенной солнечной радиации. Использовать солнцезащитные средства, обеспечить достаточное потребление жидкости.

• **При ухудшении погоды** — отойти от берега, спуститься с возвышенного места в низину, укрыться на низкорослом участке леса, не укрываться вблизи высоких деревьев.

• **При угрозе камнепадов** — избегать узких кулуаров, двигаться по безопасным участкам, не находиться под группами людей на склоне.

2.3. На водоёмах

Правила поведения на водоёмах регламентируются санитарно-эпидемиологическими требованиями и правилами охраны жизни людей на водных объектах:

• **Купаться** можно не раньше, чем через 1,5–2 часа после еды; не рекомендуется плавать при температуре воды ниже +15 °C — возможна внезапная потеря сознания от холодового шока.

• **Нельзя нырять** в незнакомых местах — на дне могут быть притопленные брёвна, камни, коряги.

• **Не заплывать** далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны; не подплывать близко к судам.

• **Не купаться** в заболоченных местах, там, где есть водоросли или тина; не купаться в сумерки и в ночное время. mo-akademicheskoe-spb.ru +1

• **В походе** купание проводится только с разрешения руководителя группы и в его присутствии. Дно водоёма должно быть проверено: ровным, плотным, свободным от ила, тины, водорослей, коряг, острых камней. Глубина места купания не может быть выше уровня груди. Температура воды — не ниже +18 °C.

• **При купании в походе** на берегу должны находиться спасательные средства и аптечка первой помощи. Руководитель обязан заранее выявить лиц, не умеющих плавать.

3. Общие правила безопасности в походе

В соответствии с ГОСТ Р 57806-2017 «Самодеятельный туризм» и Методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися (письмо Минобрнауки России от 12 ноября 2015 г. № 09-3173), обеспечение безопасности в походе базируется на следующих принципах:

До выхода на маршрут:

1. **Планирование маршрута**: изучение картографического материала, средств навигации и связи, разработка маршрута и графика похода. Определение всех находящихся на пути медицинских организаций, отделений связи, органов МЧС и МВД. Изучение сложных участков маршрута и способов их преодоления.
2. **Регистрация маршрута**: для простых походов — сообщение близким о маршруте и времени возвращения с договорённостью о действиях при несвоевременном выходе на связь. Для сложных маршрутов (горы, сплавы, заповедники) — обязательная регистрация в территориальном органе МЧС России минимум за 10 дней до выхода. В соответствии с Приказом МЧС России от 29 марта 2023 г. № 270, установлен порядок информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни и здоровья туристов.
3. **Сверка с прогнозом погоды**: при неблагоприятном прогнозе — перенос похода. Одежда, обувь и снаряжение должны соответствовать погодным условиям.
4. **Подбор снаряжения**: снаряжение должно соответствовать маршруту и сложности похода. Одежда и палатки — ярких цветов для облегчения поиска спасателями. Особое внимание — обуви: закрытой, разношенной, удобной, на протекторной подошве.
5. **Аптечка**: обязательна в любом походе, включая однодневный. Состав: обезболивающие, жаропонижающие, антиаллергены, препараты против расстройства пищеварения, антисептики наружного действия, пластырь, перевязочные материалы, репелленты. При наличии участников с хроническими заболеваниями — их личные лекарства в двойном запасе и герметичной упаковке.
6. **Инструктаж**: руководитель обязан провести инструктаж по безопасному поведению, правилам охраны природы, пожарной безопасности, санитарно-гигиеническим нормам и оказанию первой помощи.
7. **Медицинский допуск**: для походов продолжительностью свыше трёх дней — медицинский допуск от врача. Обучающимся, допущенным к занятиям физической культурой по основной группе, допуск для участия в походе продолжительностью до трёх дней не требуется.

Во время похода:

• точное исполнение всех распоряжений руководителя;

• соблюдение утверждённых маршрута и графика движения; изменение маршрута в сторону упрощения или прекращение похода при возникновении опасных природных или техногенных явлений, а также при необходимости оказания помощи пострадавшему;

• не отставать от группы, не выходить за территорию лагеря один;

• не разводить костры в не предназначенных для этого местах, не зажигать спички в палатках;

• не пить воду из водоёмов без предварительного кипячения или фильтрования;

• не пробовать на вкус грибы, незнакомые ягоды, плоды, растения;

• своевременно устраивать привалы, не допускать переутомления;
• останавливаться на ночлег за 1–1,5 часа до наступления темноты;
• не употреблять спиртные напитки.

Тревожный набор (минимум): заряженный телефон и портативное зарядное устройство, налобный фонарик с запасными батарейками, спички или зажигалка в герметичной упаковке, компас или навигатор, свисток, нож, запас воды и перекус, дождевик, аптечка. Всё укладывается в герметичные пакеты.

В соответствии с Приказом Минтранса России и Минпросвещения России от 19 декабря 2019 г. № 702/811, организатор мероприятия с участием организованных групп детей в природной среде обязан обеспечить сопровождение из расчёта 1 сопровождающий на 8–12 детей (не менее 2 взрослых на группу), средства индивидуальной защиты (спасательные жилеты, страховочные системы, каски, дождевики), а также средства связи, позволяющие вызвать спасательные подразделения в любое время на всём протяжении маршрута.

4. Особенности обеспечения безопасности в лыжном походе

Лыжный поход характеризуется специфическими рисками, связанными с низкими температурами, снежным покровом и ограниченной видимостью:

• **Маршрут** должен соответствовать уровню подготовки участников. Обязательно наличие карты местности и компаса.

• **Одежда**: многослойная, обеспечивающая теплоизоляцию и влагозащиту. Головной убор обязателен — важна защита головы от перегрева солнцем и от холодного ветра. Два носка: тонкий хлопчатобумажный и шерстяной. В межсезонье — резиновые сапоги. На куртках желательно наличие капюшонов.

• **Движение**: не отставать от группы, соблюдать дистанцию между участниками для предотвращения столкновений. Избегать опасных участков — крутых склонов, обрывов. Быть осторожным на льду — он может быть скользким и хрупким.

• **Лавинная опасность**: изучить районы возможного схода лавин. Не выходить в горы в снегопад и непогоду. Находиться в горах — следить за изменением погоды.

• **Погода**: при ухудшении погодных условий принимать меры предосторожности, при необходимости — прекратить движение.

• **Ночлег**: в зимнее время необходимо позаботиться о тёплых спальниках и утеплении палатки. Использовать теплоизолирующие коврики (уретановые), фанерки размером примерно 30×40 см для сидения на мокрых или холодных поверхностях.

• **Питание**: обеспечить достаточную калорийность рациона для компенсации теплопотерь. Рекомендуется трёхразовое питание, причём на завтрак и ужин — горячие блюда.

5. Особенности обеспечения безопасности в водном походе

Водный поход связан с рисками, присущими нахождению на воде: утопление, опрокидывание судна, холодовая травма, потеря ориентации: 29.mchs.gov.ru +1

• **Участники** должны уметь плавать, не бояться воды, знать приёмы спасения утопающих. Новичкам не следует ходить в водный поход весной — лучше отправляться с более опытными туристами.

• **Снаряжение судов**: в соответствии с Правилами проведения водных туристских спортивных походов, утверждёнными Федерацией спортивного туризма России, разборные суда должны быть оборудованы дополнительными надёжно закреплёнными ёмкостями непотопляемости. Снабжение судов должно включать буксирный конец, спасательный круг или бросательный конец с кольцом, водоотливные средства, компас, якорь.

• **Движение**: число судов в походе — не менее двух. Расстояние между судами должно обеспечивать постоянное зрительное наблюдение за всеми судами группы. Не рекомендуется плавание в тёмное время суток и в условиях ограниченной видимости.

• **Погода**: при усилении ветра и волнения выше допустимых, при образовании тумана, появлении признаков ухудшения погоды — руководитель должен принять меры для отвода группы в ближайшее безопасное укрытие. Группа должна регулярно прослушивать радиосообщения о метеорологических условиях.

• **Обязательно** использование спасательных жилетов. В соответствии с Приказом № 702/811, при проведении мероприятий с участием детей перевозчик обязан обеспечить наличие на судне универсальных спасательных жилетов в количестве, соответствующем пассажировместимости, а при перевозке группы детей — детских индивидуальных спасательных жилетов.

• **Капитаны судов** должны знать намеченную нитку маршрута, особенности его прохождения, порядок движения, сигналы взаимодействия судов и управления группой.

6. Особенности обеспечения безопасности в горном походе

Горный поход характеризуется передвижением по маршруту, простилающемуся в условиях гор, на значительной высоте, с преодолением скальных участков, перевалов и восхождений на вершины:

• **Высотные факторы**: на значительных высотах из-за недостатка кислорода вещества в организме не окисляются полностью, что приводит к ухудшению самочувствия, снижению работоспособности и риску развития горной болезни. Одновременно происходит обезвоживание организма за счёт увеличенного испарения влаги.

• **Атмосферные явления**: ветер способствует образованию камнепадов, снежных карнизов, лавин. В сочетании с низкими температурами может привести к переохлаждению и отморожению.

• **Снаряжение**: правильный подбор обуви, одежды, спальных мешков, палаток, теплоизолирующих ковриков. Соблюдение темпа движения, моральная подготовка группы к воздействию холода — практически полностью исключают опасность переохлаждения и обморожения.

• **Грамотное планирование**: выбор правильной тактики и времени движения, умелый выбор места и способа устройства бивака.

• **Страховка и самостраховка**: строгое соблюдение правил страховки и самостраховки на сложных участках.

• **При тумане**: группа, пока имеется видимость, должна по карте определить своё местоположение и засечь по компасу ориентиры. Движение в тумане — только по компасу и GPS с обязательной фиксацией пройденного трека.

• **Оповещение МЧС**: в соответствии со статьёй 14 Федерального закона № 132-ФЗ, маршруты, проходящие по горной и труднопроходимой местности, требуют обязательного информирования МЧС России.

7. Ориентирование на местности. Карты, традиционные и современные средства навигации

Ориентирование на местности — процесс определения своего местоположения относительно сторон горизонта, объектов окружающей среды и направления движения. Успешное ориентирование строится на трёх принципах: знать, где находишься; чётко представлять конечную точку маршрута; иметь надёжный инструмент для навигации.

7.1. Карты

Топографическая карта — традиционное средство навигации, на котором подробно изображена местность, отмечены объекты и рельеф. Способы ориентирования по карте:

• **По линейным ориентирам**: карту поворачивают так, чтобы изображение линейного объекта (дорога, река, ЛЭП) совпало с направлением этого объекта на местности.

• **По направлению на ориентир**: карту ориентируют так, чтобы направление «точка стояния — ориентир» на карте совпадало с соответствующим направлением на местности.

• **Определение местоположения**: точку стояния определяют, находясь около ориентира, изображённого на карте (перекрёсток дорог, мост, отдельно стоящее дерево).

Ориентиры для привязки к местности бывают трёх видов: площадные (большие объекты — озёра, леса), линейные (дороги, реки, просеки) и точечные (перекрёстки, мосты, вершины).

7.2. Компас

Компас — простейший навигационный прибор, указывающий направление на север. На окружности компаса стороны света обозначены: N — север, S — юг, E — восток, W — запад.

Определение азимута — угла между направлением на север и направлением к выбранному объекту, измеряемого в градусах от 0 до 360. Для определения азимута наводят компас на цель и поворачивают шкалу так, чтобы отметка N совпала со стрелкой. Перед началом движения держат компас перед собой, убеждаются, что стрелка совпадает с N; если нет — поворачивают корпус тела до совпадения.

Компас следует держать горизонтально и подальше от металлических предметов. Компас не зависит от заряда батареи и сигнала сети, поэтому незаменим в глухих районах и при отказе электроники.

7.3. GPS

GPS (Global Positioning System) — спутниковая навигационная система, позволяющая определить местоположение объекта: широту, долготу, высоту над уровнем моря, направление и скорость движения.

Возможности GPS для ориентирования:

• **Определение местоположения**: навигатор определяет координаты, сохраняет данные и наносит их на карту.

• **Ориентирование по заранее заданным точкам**: перед походом в GPS полезно внести опорные точки — заметные ориентиры.

• **Ориентирование по электронной карте**: некоторые модели позволяют загружать векторные карты, на экране которых отображаются окружающие объекты — реки, дороги, мосты.

• **Функция TrackBack**: запись собственного пути с момента старта и возможность возврата по записанной траектории. В условиях плохой видимости это позволяет развернуться и пройти шаг в шаг по безопасному маршруту.

Ограничения GPS: на точность могут влиять погодные условия, атмосферные явления, препятствия на пути сигналов, плотный лесной покров. Гражданский GPS имеет погрешность от 3 до 10 метров. GPS-приёмники без встроенного электронного компаса показывают правильное направление только во время движения. Рекомендуется комбинировать аналоговые и цифровые средства: компас и карту использовать как основу, а GPS — как дополнительный инструмент.

При потере спутникового сигнала: необходимо остановиться, дать устройству 2–3 минуты на «холодный старт» для захвата спутников. Использовать одновременно несколько навигационных систем (GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou) повышает точность.

8. Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде

При потере ориентации в природной среде критически важно соблюдать чёткий алгоритм действий:

1. **Остановиться.** Первое и самое главное правило — прекратить движение. Продолжение хода вслепую усугубляет ситуацию, увеличивая расстояние от известного маршрута.
2. **Сохранять спокойствие**, не поддаваться панике. Паника приводит к иррациональным решениям.
3. **Оценить обстановку**: попробовать определить своё местоположение с помощью природных ориентиров — реки, озера, горы. Вода в ручьях всегда направлена к большим водоёмам. Мох на деревьях в северном полушарии чаще растёт на северной стороне стволов. Солнце встаёт на востоке и садится на западе.
4. **Использовать навигационные приборы**: компас, GPS-навигатор, смартфон с загруженными офлайн-картами. Если есть записанный трек — использовать функцию возврата.
5. **Связаться с экстренными службами**: позвонить по номеру 112 (работает без SIM-карты и при отрицательном балансе). Чётко сообщить: кто, где, что произошло, состояние здоровья, наличие снаряжения.
6. **Подать сигнал бедствия**: использовать свисток (его звук слышен значительно дальше, чем голос, и не «садится» от крика). Три коротких сигнала — международный сигнал бедствия.
7. **Оставаться на месте**, если нет уверенности в правильности выбранного направления. Движение без ориентировки увеличивает площадь поисков. Если был зарегистрирован маршрут в МЧС — спасатели будут знать план и состав группы. dzen.ru +1
8. **При наличии связи с близкими**, заранее договорившимися о действиях при несвоевременном выходе на связь, — ожидать спасателей.
9. **Если движение необходимо** — двигаться вниз по течению рек, которые обычно приводят к населённым пунктам.
10. **Организовать ночлег** до наступления темноты — соорудить укрытие, развести костёр при безопасных условиях.

9. Сооружение убежища

Сооружение временного убежища — одна из приоритетных задач автономного выживания, позволяющая сохранить тепло тела и защититься от неблагоприятных погодных условий.

Выбор места:

- сухое, защищённое от ветра (деревьями, естественными укрытиями);
- недалеко от источника воды (ручья, реки), но не в низине, подверженной затоплению;
- вдали от густых зарослей, муравейников, нор животных;
- не под опасными деревьями (сухие ветви, наклонённые стволы).

Основные принципы строительства:

- **Прочность**: каркас должен выдерживать ветровые нагрузки. Надёжно закрепить и устойчиво укрепить на земле.
- **Герметичность**: правильно накладывать слои покрытия, чтобы вода стекала, не проникая внутрь.
- **Теплоизоляция**: использовать природные материалы (ветки, листва, кора деревьев, мох, снег) для утепления стен и крыши.
- **Вентиляция**: обеспечить отверстие для выхода углекислого газа и конденсата, особенно при разведении огня внутри.

• **Скорость**: строительство должно быть быстрым, особенно в экстремальных условиях при ограниченном световом дне.

Виды убежищ:

• **Навес (тент)** — простейшее укрытие для защиты от солнца или осадков. Устраивается как временная крыша, сочетающая функции кровли и примитивной палатки.

• **Шалаш** — лёгкое укрытие из жердей и палок, покрытых ветками, дёрном, травой, защищающее от ветра, зноя, холода и осадков.

• **Снежное укрытие** (иглу, снежная пещера) — при наличии достаточного количества снега; обеспечивает высокую теплоизоляцию.

10. Получение воды и питания

10.1. Получение воды

Вода — ключевой фактор выживания. Без воды человек может прожить от 3 до 7 дней в зависимости от температуры и физической активности.

Источники воды:

• реки, озёра, ручьи, родники;

• дождевая вода (сбор с помощью тента или широкой листвы);

• тающий снег и лёд.

Очистка воды:

• **Кипячение** — наиболее надёжный способ обеззараживания. Кипятить не менее 5–10 минут.

• **Фильтрование** — через слои ткани, песка, угля.

• **Химические таблетки** — специальные таблетки для обеззараживания воды.

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.1.3684-21 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 3, в редакции от 12 февраля 2026 г.), питьевая вода должна быть безопасна в эпидемическом и радиационном отношении, безвредна по химическому составу и иметь благоприятные органолептические свойства. В природных условиях при отсутствии возможности химического анализа воды единственным способом обеззараживания является кипячение.

Экономия воды: минимизация потребления, сокращение физической активности в жаркое время, дыхание через нос для уменьшения потери влаги.

10.2. Получение питания

Съедобные растения: собирать только те растения, грибы и ягоды, в безопасности которых есть 100% уверенность. Нет примет, по которым можно отличить ядовитое растение от неядовитого — смертельно опасными могут быть даже очень красивые на вид ягоды.

Охота и рыбалка: использование простейших ловушек, рыболовных снастей из подручных материалов.

Приготовление пищи: варка, жарка, копчение на открытом огне.

Карманное питание: в организованных походах рекомендуется отводить 10–15% калорийности суточного рациона на «карманное питание» — богатые углеводами продукты (сахар, сухари, конфеты), которые можно употреблять на ходу.

11. Способы защиты от перегрева и переохлаждения

11.1. Защита от перегрева

Перегревание (тепловой удар) развивается при нарушении теплоотдачи организма вследствие длительного нахождения в условиях повышенной температуры окружающего воздуха, особенно в сочетании с высокой влажностью.

Меры профилактики:

• головной убор — обязательная защита головы от прямых солнечных лучей;
• светлые, просторные, воздухопроницаемые одежда;
• достаточное потребление воды; в жару потребность воды увеличивается вдвое;
• сокращение физической активности в наиболее жаркое время суток (с 10 до 16 часов);
• регулярные привалы в тени;
• использование солнцезащитных средств.

11.2. Защита от переохлаждения

Переохлаждение (гипотермия) — расстройство функций организма в результате понижения температуры тела под действием холода. Развивается на фоне нарушений теплорегуляции, вызванных длительным нахождением на холоде во влажной одежде и обуви или в одежде, не соответствующей температурному режиму. Факторами, способствующими переохлаждению, являются травма, физическое переутомление, голодание, алкогольное опьянение, детский или старческий возраст.

Меры профилактики:
• многослойная одежда, обеспечивающая теплоизоляцию и влагозащиту; одежда не должна плотно прилегать к телу;
• два носка: тонкий хлопчатобумажный и шерстяной; войлочные стельки в обуви — гигроскопичны и хорошо защищают ногу;
• головной убор — значительная часть тепла теряется через голову;
• в холодную, ветреную погоду — капюшоны, полиэтиленовые плащи, накидки для защиты от дождя;
• теплоизолирующие коврики (уретановые) для сидения на холодных поверхностях;
• своевременные привалы, не допускать переутомления;
• горячее питание и питьё;
• в группе — собраться вместе для взаимного согревания при вынужденной остановке.

12. Первая помощь при перегревании и переохлаждении

В соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 мая 2024 г. № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи» (зарегистрирован в Минюсте России 31 мая 2024 г., регистрационный № 78363), первая помощь оказывается при ожогах, эффектах воздействия высоких температур, теплового излучения, а также при отморожении и других эффектах воздействия низких температур. Данный приказ заменил ранее действовавший Приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н.

В соответствии с Порядком оказания первой помощи, при травмах, воздействиях излучения, высоких температур, химических веществ, укусах или ужаливаниях ядовитых животных проводится **охлаждение**. При эффектах воздействия низких температур — **проведение термоизоляции и согревания**.

12.1. Первая помощь при перегревании

Признаки перегревания:
• повышенная температура тела;
• головная боль, тошнота и рвота, головокружение, слабость;
• потеря сознания, судороги;
• учащённое сердцебиение, учащённое поверхностное дыхание;
• в тяжёлых случаях — остановка дыхания и кровообращения.

Порядок оказания первой помощи:
1. Переместить пострадавшего в прохладное место, в тень.
2. Расстегнуть или снять одежду.
3. При наличии сознания — дать выпить охлаждённой воды.

4. Провести местное охлаждение: приложить холод к голове, шее, подмышкам, паховым областям.
5. Пострадавшему без сознания — придать устойчивое боковое положение.
6. Вызвать скорую медицинскую помощь.
7. Не допускать резкого охлаждения тела — не помещать в ванну с холодной водой.
8. Постоянно контролировать состояние пострадавшего: сознание, дыхание, кровообращение.
9. Быть готовым к началу сердечно-лёгочной реанимации (давление руками на грудину пострадавшего и вдохи искусственного дыхания).

12.2. Первая помощь при переохлаждении

Признаки переохлаждения:

- ощущение холода, дрожь, озноб (в начальной стадии);
- при продолжающемся переохлаждении — утрата сознания;
- пульс замедляется до 30–40 в минуту;
- число дыханий снижается до 3–6 в минуту;
- возможно сочетание с отморожениями.

Порядок оказания первой помощи:

1. Переместить пострадавшего в более тёплое помещение.
2. Поменять мокрую одежду на тёплую и сухую.
3. Укутать пострадавшего подручными средствами (одеялом, тёплой одеждой).
4. При наличии спасательного изотермического покрывала — укутать пострадавшего серебристой стороной внутрь, оставив свободным лицо.
5. При наличии сознания — дать тёплое питьё.
6. Провести термоизоляцию и согревание: в помещении можно осуществить согревание в виде тёплых воздушных ванн (направить на пострадавшего поток тёплого воздуха).
7. Вызвать скорую медицинскую помощь.
8. При выраженном переохлаждении — контролировать состояние, быть готовым к проведению сердечно-лёгочной реанимации (давление руками на грудину и вдохи искусственного дыхания).

Первая помощь при отморожениях: проведение термоизоляции — укутывание поражённого участка теплоизолирующим материалом. Не следует растирать отмороженные участки снегом или тканью — это может привести к дополнительному повреждению тканей. Не следует согревать отмороженные конечности в горячей воде.