**Инструкция по технике безопасности на маршруте на территории**

 **национального парка «Югыд ва»**

 Перед выходом на маршрут оповестите спасателей, ознакомиться с условиями прохождения маршрута. В зависимости от особенностей маршрута подготовьте соответствующие средства передвижения, личные вещи, необходимые средства связи, защиты, предметы оказания первой медицинской помощи.

 Скачайте приложение МЧС России с функцией быстрого набора телефона службы спасения и краткими инструкциями правил поведения в экстренных ситуациях.

 **Горные склоны (местности) Северного и Приполярного Урала на территории национального парка «Югыд ва» признаны лавиноопасными.**

**Запрещено:**

1. Выходить на маршрут без проверки необходимого снаряжения и готовности их к маршруту:

- средств сплава, спасательных жилетов (водные маршруты);

- снегоходы, лыжи (зимние маршруты);

2. Отклонятся от разрешенного маршрута пребывания в национальном парке.

3. Передвижение на снегоходах по склонам гор и в непосредственной близости от них в зимнее и весеннее время года.

**В зимнее и весеннее время года**

**Лавина**

Прежде чем отправляться в горы, обязательно проверьте, нет ли штормовых предупреждений.

Не выходите в горы в снегопад и непогоду.

Отправляясь в горы, обязательно возьмите с собой лавинный датчик – прибор, предназначенный для поиска людей в лавинах.

Когда вы уже приехали в горы, постоянно оглядывайтесь по сторонам в поисках признаков лавинной опасности. Вот признаки нестабильного состояния снега и возможного схода лавин:

- вы видите сход лавины или следы недавнего схода.

- на снегу под вашими ногами или лыжами формируются трещины.

- под ногами ощущается пустота.

- глухой гул или шипение под ногами по время ходьбы, означает, что снег уплотняется/оседает и возможен сход снежной доски. В таком случае лучше прекратить движение.

- если видите снежки размером с теннисный (большой теннис) мяч, катящиеся вниз по склону, освещенному солнцем – это означает, что поверхность склона нагревается и есть возможность схода мокрой лавины.

- если видите на снегу следы того, что сильный ветер перенес (намел) снег, то возможен сход лавины.

**Предупреждение:** склоны с поваленными деревьями, лежащими в одном направлении или с молодой порослью, растущей только на нижней части склона могут указывать на наличие лавинного желоба. Рощицы и редко лесные места также подвержены лавинам.

Если во время вашего похода вы заметили хотя бы один из вышеперечисленных признаков, предупредите своих товарищей об этом.

Прохождение маршрута следует приостановить при неблагоприятных погодных условиях: метель, снежный буран, снежная лавина, сильный мороз и другие подобные явления.

Избегайте мест возможного схода лавин. Чаще всего — это склоны крутизной более 30°; если склон без кустарника и деревьев — более 20°. При крутизне склона более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде.

 Если лавина оторвалась далеко от вас и есть несколько секунд до её прихода, необходимо незамедлительно покинуть опасную зону бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке.

**Если встреча со снежной лавиной все же произошла следует:**

- уберечь дыхательные органы от снежной пыли. Используйте шарф, воротник, капюшон, шапку, рукавицы или просто ладони, чтобы прикрыть нос и рот;

- необходимо быстро закрепиться на месте с помощью лыжной палки, ледоруба, воткнув их в снег. Расположить тело вдоль пути движения снега, пропуская его мимо себя.

- если не удалось закрепиться на месте и лавина захватила вас попытаться расположить тело вдоль снежного потока и удержаться на поверхности снежной массы, двигая руками и ногами, делайте плавательные движения;

- если удержаться на поверхности не удалось, и вы оказались под снегом, то постарайтесь сгруппироваться, согнув колени и закрыв лицо руками, прикрыв рот и нос.

- старайтесь не потерять ориентацию в пространстве, если можете, двигайтесь в сторону верха (верх можно определить с помощью слюны, дав ей вытечь изо рта).

- если возможно, с помощью рук и ног попытайтесь вынырнуть на поверхность лавины;

- в момент торможения старайтесь приблизиться к поверхности лавины, пока снег не отвердел;

- после окончательной остановки лавины всеми способами разрушайте ледяную корку, образующуюся на стенках снежной камеры в результате дыхания и тепла тела;

- не кричите – снег полностью поглощает звуки, а крики и бессмысленные движения только лишают сил, важно сохранять спокойствие и силы, главное не терять уверенности в своем спасении, ни в коем случае не спать.

 **Необходимо иметь с собой специальные сигнальные фонари, лопаты, шесты-щупы для обнаружения заваленных снегом людей и портативную рацию для вызова помощи.**

**Берегитесь лавин!**

**Снежный буран, метель**

- Если настигла метель/ снежный буран необходимо уберечь дыхательные органы от снежной пыли. Используйте шарф, воротник, капюшон, шапку, рукавицы или просто ладони, чтобы прикрыть нос и рот;

 - при метели/снежном буране видимость сильно ограничена, не стоит двигаться в неизвестном направлении и тратить силы, это может привести к дезориентации местности;

- следует найти или сделать укрытие и пережидать непогоду;

- попробуйте найти упавшее хвойное дерево с большой разветвленной корневой системой. Корневище – это не только щит от ветра, но и естественное углубление, где можно спрятаться.

**Тонкий лед**

Не ходите на лед в темное время суток при плохой видимости и в состоянии алкогольного опьянения. Если вы оказались на тонком льду осторожно поверните обратно и скользящими шагами вернитесь по пройденному пути к берегу.

Если вы провалились под лёд:

- не делаете резких движений, стабилизируйте дыхание;

- широко раскиньте руки в стороны, постарайтесь схватиться за кромку льда, чтобы не погрузится с головой в воду;

- осторожно не обламывая кромку без резких движений, наползая грудью, постарайтесь лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу, если лед выдержал, медленно отклонитесь от кромки и ползите к берегу.

Человек, попавший в ледяную воду, может получить переохлаждение через 10-15 минут, а через 20 минут потерять сознание. Поэтому оказывать помощь необходимо быстро.

**Первая помощь при обморожении**

 Чтобы проверить чувствительность пальцев при обморожении, необходимо постучать носком о пятку. Если чувствительности нет, стоит немного подождать, не снимая обувь выпить горячий чай. В случае отсутствия покраснения или посинения кожи необходимо растереть стопу, начиная от пальцев ноги к колену.

 Если чувствительность отсутствует, кожа бледная холодная и твердая на ощупь, на лодыжке не прощупывается пульс, обмотайте ноги чем-то теплым.

**Первая помощь при переохлаждении**

Чтобы избежать переохлаждения заранее позаботьтесь о себе. Возьмите запасные теплые носки, варежки, термос с горячим чаем.

Необходимо немедленно обеспечить условия по прекращению теплоотдачи организмом: вытащить человека из холодной воды, снега, холодного помещения, открытого, продуваемого ветром пространства, поднять с мокрой, холодной поверхности.

Определить степень переохлаждения и первоочередные мероприятия по оказанию помощи.

Согреть пострадавшего. Снять мокрую и надеть сухую, теплую одежду и головной убор, закутать в одеяло с дополнительным источником тепла, дать горячее питье. В полевых условиях для обогрева могут быть использованы емкости с горячей водой, нагретые на огне камни, завернутые в ткань. Теплые предметы прикладывать к затылочной части головы, на паховую область, на грудь, подмышки. Можно использовать тепло тела человека. Для этого необходимо лечь рядом с пострадавшим и прижаться к нему. Разогревать в первую очередь нужно туловище, а затем руки и ноги.

 **В летнее и осеннее время года**

Прохождение маршрута следует приостановить при неблагоприятных погодных условиях: штормовом ветре, грозе, сильном тумане, сильном, бурном течении.

Во время грозы необходимо приостановить движение на маршруте и занять безопасное место на поляне, участке молодняка, между деревьями, растущими в 20 метрах и более одно от другого, в горах и холмистой местность ближе к середине склона. По возможности лучше расположиться на изолирующем материале (сухом валежнике, бересте).

Во время грозы запрещается: находиться в движении, на вершинах гор, холмов, опушке леса, останавливаться у ручьев, рек, озер, прятаться под отдельно стоящими деревьями, камнями, прислоняться к ним, стоять возле опор и под проводами электропередач.

При переходе рек вброд, топких участков болот необходимо убедиться в безопасности передвижения. При пересечении участков каменных россыпей, захламленных участков, старых гарей с обилием валежника надо соблюдать особую осторожность при ходьбе, а по возможности обходить такие места.

При прохождении маршрута группа должна быть обеспечена компасом, картой-схемой, спичками в непромокаемой упаковке, аварийным запасом продуктов, медицинской аптечкой.

В период изобилия гнуса необходимо иметь защитные средства (антикомарин, накомарник).

Во избежание несчастных случаев на воде нужно соблюдать осторожность при нахождении в средствах сплава. Запрещается управлять средствами сплава в нетрезвом виде, прыгать и нырять в воду в местах с неизвестной глубиной и состоянием дна водоема. Не разрешается находиться в воде в одиночку, заплывать далеко от берега.

На маршруте следует останавливаться на специально оборудованных туристических стоянках. Установка палаток производится в безопасных местах, учитывая подъем воды в реке, ручье, осыпи камней, наличие вблизи подгнивших, подгоревших, сухостойных и др. опасных деревьев.

Костер следует разводить на стоянках в специально отведенных местах. Соблюдать осторожность при разжигании костра, приготовлении пищи. Перед уходом с места стоянки костер тщательно заливается водой.

При самоспасении и спасении людей следует действовать быстро, поскольку наибольшую опасность представляют высокая температура, задымление, наличие опасных концентраций, продуктов сгорания. При сильном задымлении необходимо передвигаться пригнувшись.

При возгорании одежды, необходимо сбить огонь одеждой, ветками или накинуть какое-либо полотнище, плотно прижав его к телу пострадавшего. Получившим ожоги, немедленно оказать первую медицинскую помощь.

Наиболее доступными средствами тушения возникшего возгорания являются вода, песок, земля, брезентовые покрывала, одежда. Общим правилом борьбы с пожаром является тушение его в местах наиболее сильного горения, при этом огнегасящим средством следует воздействовать на горящую поверхность, а не на пламя.

Соблюдать особую осторожность при работе с топором. Не разрешается обрубать сучья, стоя на поваленном дереве или оседлав его, у неустойчиво лежащего дерева без принятия мер по его укреплению. При транспортировке топора или пилы необходимо на острые части надевать специальные чехлы или футляры.

**Единый телефон вызова экстренных служб – 112**

**Единый телефон пожарных и спасателей – 01 и 101**

**Руководитель группы несет полную ответственность за обеспечение безопасности групп в период нахождения на территории национального парка. Группе предложено застраховаться от несчастного случая.**