

# Памятка туриста для пеших и горных походов

## Маршрут

Пешие и горные маршруты, которые мы предлагаем для сборных групп, не имеют спортивных категорий и не требуют специальной подготовки. Эти туры по силам как детям 12-14 лет, так и туристам старшего возраста.

Прежде, чем предложить туристам тот или иной маршрут, мы неоднократно проходим его сами, при чем, в разное время года и при разных погодных условиях.

Время, которое мы предлагаем вам для путешествия, выбирается неслучайно. Поход проводится тогда, когда ситуация в горах или в лесу позволяет нам максимально безопасно пройти маршрут, а природные условия и погода дают возможность получить наибольшее удовольствие от путешествия.

## Транспорт

При проведении пешеходных походов выходного дня по нашему региону, для доставки туристов к началу маршрута, мы можем использовать как специальные автобусы, так и рейсовый транспорт (автобусы или электрички) это оговаривается заранее и отражается в путевке.

При проведении походов в других регионах, часть группы вместе с гидом, выезжает из Воронежа на поезде (билеты приобретаются организованно).

Кто-то из туристов может присоединиться к группе в том регионе, где будет проводиться поход (место и время встречи всегда назначается заранее). От железнодорожного вокзала до начала активной части маршрута группа перемещается организованно. На плановых маршрутах для этого используется заказной или рейсовый транспорт.

## Обязанности инструктора

— подготовка снаряжения;

- закупка и упаковка продуктов;
- проведение группы согласно графика похода;
- приготовление пищи, обеспечение кухни дровами (в некоторых случаях пища готовится на газовых горелках);
- помощь туристам в установке палаток;
- установка тента и другого лагерного оборудования;
- оказание первой доврачебной помощи;
- эвакуация заболевших с маршрута;
- связь с офисом.

У инструктора имеется стандартная аптечка, но если у вас есть некоторые проблемы со здоровьем (или предполагаются таковые), предупредите об этом инструктора и возьмите с собой соответствующие медикаменты.

## Походная аптечка первой помощи

- тавегил (супрастин, дексамитазон);
- анальгин (пенталгин, цитромон);
- имодиум (лапирамид);
- активированный уголь;
- левомицитин;
- пантенол;
- перекись водорода (хлоргексидин);
- йод, зеленка;
- пластыри бактерицидный, румточный;
- салфетки стерильные;
- колагеновая губка;
- банка массажная (применяется при откачке яда из раны, в случае укуса змеи);
- жгут;
- бинты ( 5-10 шт.);
- валидол, нитроглицерин (нитроспрей);
- ацегилсалициловая кислота.

## Личное снаряжение

### 1. Обувь:

- крепкие, разношенные ботинки;
- кроссовки (на сменку) для лагеря;

### 2. Одежда:

- Ходовой костюм. Ходовые штаны и куртка - подойдет армейский коммунфляж.
- непромокаемая куртка от дождя;

- свитер;
- теплый жилет или второй свитер;
- головной убор (шляпа или бандана);
- шерстяная или флисовая шапочка (на вечер);
- 2-3 пары ходовых носков (термо носки или мохровые подойдут);
- теплые носки на вечер;

### 3. Личное снаряжение:

- рюкзак;\*
- каримат;\*
- спальный мешок;\*
- треккинговые палки (по желанию);\*

### 4. Посуда:

- кружка, ложка, миска, нож.

### 5. Все остальное:

- солнечные очки;
- фонарик;
- крем от солнца.

\* снаряжение помеченное звездочкой можно взять на прокат.

Электрических розеток и инверторов нет, мобильная связь только на отдельных участках.

Использование открытого огня и «спиралек» от комаров в палатках  
**ЗАПРЕЩЕНО!**

Употребление алкогольных напитков в течение ходового дня может спровоцировать нештатные ситуации, доставить неудобства другим туристам!

Неумеренное употребление алкоголя вечером может серьезно повлиять на ваше состояние утром!

**ПРИЯТНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ**