

Инструкция по безопасности для руководителей детских и подростковых групп НОРС-Р 2025.

За основу требований берутся принятые законодательно правила – санитарные требования при организации летних палаточных лагерей, массовых молодежных мероприятий, правила транспортировки детских групп, правила противопожарной безопасности палаточных лагерей и пр. Данная внутренняя инструкция акцентирует внимание на наиболее проблемных точках в целях упреждения экстремальных ситуаций, выдвигает дополнительные требования, проверенные на практике.

Общие смыслы:

1. **Сомневаешься – не делай.** Каждое действие обдумывается наперёд, имеются опытные консультанты и поддержка во время деятельности.
2. Руководитель **подготовлен к соответствующему виду деятельности** в рамках предстоящей программы. Не имеешь права – не делай. Вначале обучись сам, чтоб понимать риски.
3. **Не мути воду!** Не придумывай в процессе «более короткую дорогу» или непроверенный способ действия.
4. Новичков без подготовки не брать! Руководитель должен быть уверен в **адекватности действий** состава участников **в случае экстремальных ситуаций.** Продуманы основные факторы риска.
5. Четкое **взаимодействие с родителями.** Они должны понимать, что риски есть, и быть готовыми действовать по плану оказания помощи. Обговаривайте это до начала работы с ребенком.
6. Совместно с командой **обстоятельно подготовить все аспекты похода/лагеря,** проверить выполнение каждого пункта подготовки.
7. **Ребенок не остается один** без контроля и без связи, должно быть предусмотрено хотя бы 2 варианта связи (в случае дистанционной ситуации обеспечивается радиосвязь, связь сигналами, по телефону). Любое перемещение участников до 18 лет за пределами стоянки разрешено только с напарником, особенное внимание при заходе в воду.
9. Перед выходом на маршрут группы проводят **обязательную регистрацию в МЧС.** В **категорийных походах** проводится регистрация в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), применяются правила МКК. Начинать с простых маршрутов, получай допуск к более сложным. При проведении **официального лагеря** оповещается Роспотребнадзор в установленные сроки.
10. Издан **приказ** о назначении руководителя и заместителя руководителя, ответственного за первую помощь. Участники имеют медицинский допуск, участники до 18 лет – разрешения от родителей.
11. Обязательно продуманы **способы связи,** группа укомплектована средствами постоянной связи, с запасом зарядных элементов. На маршруте

имеется минимум двое взрослых. Обеспечены и продуманы **способы эвакуации**.

12. Руководитель обязан иметь **подготовку по первой помощи**. Группа укомплектована аптечкой на всех выходах.

13. Проведен подробный **инструктаж** всех участников группы по соответствующим мерам безопасности.

14. «Переживать будем после!». **В случае возникновения экстремальной ситуации**, травмы и пр. руководитель должен действовать энергично, предпринимать меры и участвовать в оказании первой помощи. Необходимо довести информацию до руководства организации и специальных служб.

15. При выходе на маршрут **каждый участник должен** быть одет желательно в яркую одежду со светоотражающими элементами, иметь с собой свисток, флягу с водой, спички/зажигалку в непромокаемой упаковке, калорийный батончик, заряженный мобильный телефон, по возможности компас.

Меры безопасности при проведении палаточного лагеря, стоянки

При приготовлении пищи

- использовать набор рекомендуемых Роспотребнадзором продуктов.
- учитывать расчет калорийности при зимних и длительных проектах.
- остатки приготовленной пищи после ее остывания вторично не используются.
- не используется размороженное мясо, овощи и пр.
- Прием пищи допускается только после мытья или специальной обработки рук дезинфицирующими веществами.
- Мытье посуды на постоянных стоянках осуществляется в специально отведенном для этого месте после каждого приема пищи в 3-х водах.
- Хранение продуктов осуществляется в специально отведенном для этого месте в надлежащей упаковке.
- Запрещается:
 - а) употребление для питья некипяченой воды;
 - б) употребление в пищу невымытых овощей и фруктов;
 - в) хранение и использование скоропортящихся продуктов.

Работа с костром, огнем

- с костром работает дежурный
- не греться и не сушиться у костра во время приготовления пищи
- надежно крепить костровой тросик (выше роста участников), мангал и т.п. устройства, удерживающие котлы
- через тросик не перешагивать, на тросик не вешать посторонних предметов
- перед работой проверить крепления и целостность ручек котелков (алюминиевые ручки быстро перегорают, если соприкасаются с огнем)
- ставить на костер и снимать котлы в костровых рукавицах/перчатках
- котлы не передавать над костром, тросиком, высоко не поднимать, не передавать над сидящими

- котлы с кипятком и горячей пищей ставить только на специально приготовленные места
- подвешенный над костром тросик на высоте котелков, после приготовления пищи снимается.
- во время длительной стоянки территория кухни огораживается, к ней имеют доступ дежурные и руководители.
- не разбрасывать ножи и посуду, иметь специальное место для работы с костровыми инструментами
- не работать у костра без обуви, в коротких штанах и с коротким рукавом
- костер разводится только в безопасном месте – старое костровище, наличие минерализованной полосы, отсутствие в 30 метрах валежника, наличие первичных средств пожаротушения, отсутствие режима высокой пожарной опасности. Не разводить на торфяных почвах. Не использовать бензин и другие горючие смеси для разведения огня.
- Летом костер заливается водой до состояния болота и проводится контроль отсутствия процесса тления в течение часа.
- в походных палатках (исключение – зимние шатры, бани и другие палатки, предусматривающие работу с печкой) запрещается пользоваться любым открытым огнем. Расстояние между палатками не менее 2 метров.
- расстояние от костра до палатки не менее 15 метров в ветреную погоду, костровой тент используется с максимальной осторожностью и находится постоянно под контролем.
- на каждой длительной стоянке, в лагере проводится тренировка противопожарной подготовки.

На стоянке

- уходить за пределы лагеря только с разрешения руководителя
- в случае разрешения в одиночку не отходить от группы, только с напарником
- при отправлении за пределы лагеря изучить карту, местные ориентиры, иметь компас, спички, минимальную аптечку, при необходимости - запас пищи и воды. Уточнить направление движения и определить расчетное и контрольное время возвращения. При потере ориентиров прекратить движение, успокоиться, постараться мысленно восстановить пройденный путь, принимать меры по восстановлению ориентировки. Если сориентироваться не удалось, оставаться на месте, позаботиться о сигнализации
- при движении по лесу не удаляться друг от друга дальше зоны видимости
- заходить в воду только с разрешения руководителя в установленном месте
- о появлении посторонних сообщать руководителю
- не кричать без веской причины. Крик - сигнал опасности, по которому все бросают свои занятия и отправляются на помощь
- по команде “штормовое предупреждение” немедленно отложить все дела и подготовить лагерь к дождю и ветру.
- по сигналу “сбор” немедленно отложить все дела и собраться у костра

- по возможности ежедневно просушивать спальники и обувь, одеваться по погоде
- пить только кипяченую, бутилированную или родниковую воду
- соблюдать правила гигиены
- летом ежедневно осматривать друг друга на предмет выявления клещей
- все вещи класть на свои места, не разбрасывать
- не сидеть и не лежать на камнях, на земле
- в походных условиях палатки для мальчиков и девочек и совершеннолетних строго отдельно. Экстремальные ситуации рассматриваются отдельно.

Работа с инструментом

1. Заготовка дров: перед началом работ проверить исправность инструментов, особенно топоров. Неисправными инструментами не работать
 - использовать инструменты только по их прямому назначению
 - рубить дрова в установленном месте, следить, чтобы вблизи не находились люди
 - не рубить на камне, земле, металле
 - при рубке и колке дров беречь руки и ноги от попадания топором
 - при работе пилой твердо держать инструмент, во избежание ранения рук, быть особенно внимательным при “запиле”
 - желательно работать в перчатках
 - передавать инструменты из рук в руки, не кидать
 - окончив работать с инструментом, сразу же положить его на место
2. Проверьте состояние деревянных ручек инструментов. Поверхности ручек должны быть гладкими, и не иметь заусенцев и трещин.
3. Топоры обязательно должны иметь гладкие лезвия, не сбитые, без выбоин, заусенцев и трещин. Сам топор должен быть плотно и прочно насажен на топорище, и быть надежно закреплен завершающим металлическим клином.
4. Пилы должны иметь правильную заточку и быть надежно закрепленными. Лучковая пила должна иметь прочный остов и правильный натяг полотна.
5. Выполняя работы, при которых имеет место выбрасывание опилок, осколков и прочее, для предотвращения травмирования глаз, следует применять защитные очки.
6. Обтесывание пиломатериала топором, необходимо осуществлять в устойчивом положении тела. Сам пиломатериал при этом должен располагаться между ног работающего. Нога со стороны обтесываемой поверхности должна быть отставлена назад и желательно как можно дальше от материала. Обрабатываемые пиломатериалы, следует устанавливать на подкладки, для их предохранения от проворачивания. По окончанию работы, топор убирают в ящик для инструмента или другое специально отведенное место для инструментов. Не следует втыкать топор в деревянную стойку и оставлять его в таком положении.
7. Распиливая материал ручной пилой, в том числе в начальной стадии, необходимо предохранять от порезов руку, придерживающую материал. При совершении первых резов, пилу следует направлять не пальцами руки, а

небольшим брусом. Для предохранения пилы от выскакивания из пропила пилу в процессе пиления необходимо проводить равномерно и плавно.

8. Для распиливания материала используйте подставки и верстаки, а не свое колено. Также нельзя распиливать материал на весу. Пропил заканчивать нужно всегда осторожно, для того чтобы отпиленная часть пиломатериала не упала на ногу. При распиловке длинномерного пиломатериала необходимо пользоваться дополнительными опорами.

9. Содержать в порядке и чистоте рабочее место, не допускать загромождения рабочего места, не допускать загромождения отходами и мусором, не оставлять доски с гвоздями (гвозди должны удаляться).

10. Детям начинать работу с молотком, придерживая гвоздь плоскогубцами на твердой основе.

11. Устраивая настилы, ограждения с перилами нельзя оставлять торчащие в них гвозди и сколы. Все шляпки гвоздей необходимо утапливать в древесину.

12. Работа с лаками, красками должна производиться на открытом воздухе или в помещении, оборудованном приточно-вытяжной вентиляцией.

13. Запрещается самостоятельное использование несовершеннолетними бензо и электроинструментов (бензопилы, электрогенератор, циркулярные пилы и другое) за исключением шуруповерта.

Техника безопасности горного похода

- Участники допускаются на прохождение горных этапов в соответствующей одежде и обуви (штормовка с длинными рукавами, длинные штаны и закрытая обувь с фиксацией голеностопного сустава).

- Участники на территории активитета должны всегда находиться в полном снаряжении (каска, индивидуальная страховочная система (ИСС), перчатки).

- Снятие снаряжения возможно в зоне отдыха (с обозначенными границами).

- Кольца, браслеты и часы должны быть сняты во избежание травм. Длинные волосы заплетены и убраны.

- Запрещено лазание по скалам и осуществление страховки при разговоре по телефону, прослушивании плеера и музыки на любых устройствах, при использовании наушников.

- Не приступать к выполнению этапа без проверки инструктора на правильность надетого снаряжения перед каждым этапом.

- Категорически запрещается разрыв группы и отклонение от маршрута движения.

- Не передвигайтесь в дождь и особенно в грозу. Во время грозы не укрывайтесь на открытых участках, возвышенностях и под одиноко стоящими деревьями. Дождитесь, пока путь просохнет.

- Не вставляйте лагерь под скалой и валунами, около селевых выносов или напротив них.

- Не допускайте подхода детей к горным рекам с быстрым течением.

- На этапах страховка и само страховка обязательна, когда существует угроза падения, получения травмы и когда отсутствует возможность самозадержания.

- Вертикальные перила (подъём и спуск) проходить с самостраховкой с помощью петли из репшнура (0,6-0,8 мм), которая схватывающим узлом присоединяется к перилам (тройной прусик) и пристегивается карабином к страховочной системе. Запрещается зажимать узел в кулак.
- При движении по перилам не становиться больше одного человека между двумя точками опоры.
- Участникам, закончившим прохождение этапа по перилам, после отключения своей страховочной системы, необходимо давать команду: «Перила свободны!», означающую, что следующий участник может вставать на самостраховку и начинать движение по перилам.
- При лазании не допускать резких движений, не опираться на колено. Следить, чтобы страховочная веревка не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.
- Спуск производить путём движения по скалам без прыжков, медленно.
- Не кричать в горах, если это не крик о помощи.
- При подозрении на падающий с отвесной стенки камень подается сигнал: «Камень!». Лазающий, не поднимая головы, должен плотнее прижаться к скале.
- Растягивание группы при подъеме или спуске опасно тем, что идущие выше по тропе участники могут после поворота оказаться над тропой с людьми и уронить на них камень.
- Перед тем, как начать лазать или спускаться вниз, лезущий обязан спросить у страхующего: "Страховка готова?" и сам лично в этом убедиться. Все "команды" во время лазания должны быть чёткими и понятными.
- Страхующий также должен быть в соответствующей одежде и перчатках для предохранения рук и тела от ожогов, в каске для защиты головы от ударов. Страхующий не должен стоять близко к скале под лезущим вверх. Во избежание травмы при страховке не держать руки близко к карабину или скальному выступу.

Техника безопасности похода

- Группа должна быть психологически готова к походу, в процессе похода руководитель следит за психологическим состоянием участников и климатом в группе.
- Необходимо проверять вес рюкзаков перед походом и избегать перегруза рюкзаков участников
- Группа должна иметь соответствующий опыт и подготовку для маршрута. Выбор слишком сложного маршрута может послужить причиной срыва графика похода. Травмы в походе часто случаются от чрезмерного переутомления участников.
- Запрещается участникам отходить от стоянки по одиночке, даже в туалет. Каждый участник имеет напарника, контролирует его присутствие и всегда знает, где тот находится.
- Подготовлено групповое снаряжение (тент, топор, веревки, костровое снаряжение, аптечка, ремнабор, перекус, питьевая вода и др). Хранить

продукты, снаряжение и личные вещи в непромокаемой упаковке, режущие и колющие инструменты упакованы в чехлы.

- Ночное дежурство в походе выставляется парами в случае возможной опасности (слежение за печкой в зимнем походе, возможное посещение людей или диких животных, дождь в горах). У дежурных должен быть свисток и фонарик.

- Обеспечить наличие в группе замыкающего, имеющего свисток или радиосвязь, который будет следить за тем, чтобы никто не потерялся и не отбился от группы.

- Не менее двух взрослых на любую группу, но на каждые 8-12 детей (в зависимости от возраста участников) – взрослый участник.

- Строго соблюдать выполнение контрольных сроков во время пути.

- Категорически запрещен разрыв группы! Уметь вызвать помощь и иметь несколько средств работающей связи и запасное питание. При потере ориентировки – не паниковать, оставаться на месте, вызвать помощь. Если участник отстал от группы, не паниковать, оставайтесь на месте и подавайте сигналы голосом либо с помощью дыма от костра (в случае необходимости).

- В регионах активного присутствия рептилий во главе группы несколько человек в сапогах, готовых реагировать в случае встречи со змеей. Во время движения стучать посохами о землю.

- Для защиты от клещей в лесу: штаны длинные, заправлены в носки, одежда с длинным рукавом. Обязательно наличие головного убора (кепка, платок). Одежду обработать противоклещевым репеллентом. Самоосмотры друг друга проводить периодически или после привалов.

- При встрече с крупными дикими животными – лось, медведь, волк, лиса, кабан – не приближаться к ним, так как сокращение дистанции воспринимается ими как агрессия, и они могут совершить нападение. ЗАПРЕЩАЕТСЯ убегать, делать резкие движения, вести себя агрессивно, смотреть в глаза. Собраться вместе. Необходимо медленно удалиться по направлению, перпендикулярному движению животного. Желательно, чтобы медведь заранее слышал о вашем приближении, поэтому, идя по лесу громко разговаривать, петь песни, производить больше шума, можно использовать свисток.

- Бережно относиться к природе, не оставляйте после себя мусор.

- Не разбивать стоянку вблизи населенных пунктов во избежание встреч с неадекватными людьми.

- В походе необходимо немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной.

- Перед выходом на маршрут группа фотографируется, фото по возможности отправляется на доступный сетевой ресурс группы.

При движении на маршруте:

- не уходить вперед направляющего, не отставать от замыкающего и впереди идущего

- самовольно не отклоняться от маршрута, “не срезать”

- передавать по цепочке поступающие команды и предупреждения

- придерживать ветки, встречающиеся на пути, не отпускать их резко
 - помогать сзади идущему в преодолении препятствий
 - ходить в исправной, разношенной сухой обуви по размеру
 - иметь при себе непромокаемый дождевик
 - перед движением проверить укладку рюкзака и регулировку лямок, безопасность крепления пил и других инструментов
 - без необходимости не наступать на поваленные деревья и бревна (особенно на мокрые), на валяющиеся доски (могут быть гвозди)
 - через ручки по переправам переходить по одному, по навесным переправам двигаться согласно указаниям руководителя
 - при преодолении заболоченных участков следовать друг за другом, соблюдая дистанцию, при необходимости с шестами
 - не выходить группой на лед при толщине льда менее 10 см.
- Преодолевать ледяной участок согласно требованиям: расслабляются крепления лыж, рюкзаков, первый участник идет перевязанный веревкой на дистанции 40 - 50 метров от группы, группа заранее натренирована и готова реагировать для вытаскивания провалившегося под лед первого участника (все ложатся, скидывают рюкзаки и лыжи и по команде дергают веревку). Ножи находятся на шее, для быстрого использования при зарубании на лед.
- носить ножи только в чехлах.

В случае пропажи участника, руководитель принимает решение о возможности оставить группу на месте со вторым взрослым и самому с 2-3 участниками организовать радиальный поиск вблизи стоянки. Если потерянный участник в течении 1 часа не обнаруживается, необходимо оповещать МЧС и предпринимать меры к предотвращению возможных ситуаций с основным составом группы. По возможности начать поиск, поддерживая устойчивую связь.

Перед выходом на маршрут необходимо проинструктировать участников о действиях в подобных случаях. (Остаться на месте, выбрать рядом открытое место для стоянки, подавать сигналы голосом или свистком, если безопасно, то развести дымовой костер).

Водный поход. Общие правила.

- Все участники похода должны быть ознакомлены с маршрутом и техникой безопасности. С экипажами должна быть проведена тренировка посадки на суше. Распределены обязанности. Проведена подгонка спасжилетов.
- Перед выходом на маршрут необходимо проверить исправность снаряжения, наличия на судах спассредств, средств связи, средств для подачи сигналов бедствия. Крайне желательна тренировка на покидание судна, сбора в одно пятно и возвращение.
- Разрешение на выход дается руководителем проекта после получения метеорологических данных, силы ветра, грозových и штормовых предупреждений.

- При занятии в одной акватории определяется спассредство и имеется наличие постоянной связи. На берегу дежурит постоянно наблюдатель, имеющий устойчивое средство связи.
- Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы необходимо упаковывать в специальные чехлы или рюкзаки таким образом, чтобы они не нанесли урон ни плавсредству, ни другим участникам похода.
- Личные вещи, снаряжение и продукты должны быть упакованы в непромокаемые мешки и надежно привязаны к судам.
- На каждом судне есть руководитель – капитан, отвечающий за безопасное выполнение программы экипажем. Руководитель программы и его заместитель контролируют маршрут, определяют порядок следования судов, выделяют головное и замыкающее судно и следят за соблюдением техники безопасности.
- Каждый участник похода обязан точно и немедленно выполнять все распоряжения капитана, руководителя программы и его заместителя.
- Руководителю или его заместителю необходимо докладывать о малейших признаках заболеваний или недомоганий участников группы, о любой опасности.
- Участники на сплаве должны быть одеты в соответствующую одежду, закрывающую руки и ноги, а также обувь, не позволяющую самопроизвольно сняться в воде. Спасжилеты должны быть соответствующего класса и размера, одеты паховые ремни, каски должны быть подогнаны.
- Перед входом в воду для погрузки на суда или тренировок на воде, дно проверяется руководителем или ответственным.

На воде

1. Участники группы должны уметь плавать, знать кодекс безопасности на воде.
2. Участники группы должны находиться на воде в обуви и спасательном жилете.
3. На последнем (замыкающем) судне находятся аптечка и ремонтный набор. В случае чрезвычайных ситуаций оно должно оперативно догнать любое судно и оказать необходимую помощь.
4. При движении необходимо выдерживать дистанцию между плавсредствами, следить за сигналами впереди идущего и первого судна.
5. О замеченной опасности и препятствиях необходимо сигнализировать следующему судну поднятым веслом, криком или по рации.
6. Запрещается программа в грозу, в шторм и ночью.
8. Запрещается плыть «спиной вперёд» на порогах.
10. На воде запрещается отклоняться от движения группы без разрешения руководителя или его заместителя.
11. Во время движения запрещается вставать в полный рост, переходить с одного места на другое без команды руководителя – капитана.
12. Если вы увидели, что человек упал в воду, немедленно сигнализируйте об этом остальным участникам группы и её руководителю/заместителю

руководителя. Руководитель – капитан судна проводит действия по извлечению участника из воды.

13. Если вы перевернулись, убедитесь, что все члены экипажа всплыли, и держитесь около судна. Если судно надувное, попытайтесь восстановить положение и заберитесь на него, с веслом. Подавайте сигнал бедствия, ждите помощь. В случае необходимости соберитесь в пятно и дрейфуйте к берегу, поддерживая друг друга словом и делом. Постарайтесь удерживать судно и весла.