[ПАМЯТКА. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА](https://adm-gruzino.ru/files/any/GO_and_CHS/010722/pam_bezop_otdixa.docx)

Последние годы все более популярным и доступным становится экстремальный туризм. Любой экстремальный спорт связан с риском. Именно поэтому он так нравиться молодым. Но обратная его сторона – травмы, увечья, гибель.

Как правило, места, куда чаще всего идут экстремальные туристы, находятся на значительном расстоянии от больниц, спасательных станций и т.д. Есть территории, из соображений безопасности закрытые для туристов (лавиноопасные горные склоны, реки с непроходимыми порогами и т.д). Нарушающие эти запреты подвергают свою жизнь реальному риску.

Какие элементарные правила безопасности нужно знать людям, чтобы не попасть в сложную ситуацию?

При выходе на маршрут необходимо зарегистрировать группу в местной спасательной службе и записать номера телефонов, по которым можно обратиться за помощью. Процедура несложная, но в результате спасатели будут знать маршрут группы и контрольные сроки возвращения. Кроме того, это позволит спасателям дать полезные рекомендации, исходя из уровня квалификации туристов. Выходя на маршрут, обязательно нужно взять с собой не только современные средства связи, мобильные и спутниковые телефоны, но и обыкновенные карты и компас. До сих пор на планете есть места, где мобильные телефоны могут оказаться бесполезными, а карта и компас никогда не подведут. О том, какое средство связи будет наиболее эффективно на данном маршруте также можно посоветоваться со спасателями на стадии подготовки похода.

Как правило, драматично заканчиваются случаи, когда люди, попав в трудную ситуацию, не знают, как сообщить о случившемся, как помочь спасателям в поисках. Также очень важно знать, как сохранять жизнеспособность группы во время ожидания помощи.

Самое главное – не поддаваться панике. В первую очередь нужно определить ориентиры, которые следует сообщить спасателям. Важно иметь навыки оказания доврачебной помощи, так как в группе могут быть пострадавшие. Необходимо рассчитать, сколько будет идти помощь, распределить продукты на весь срок и позаботиться о ночлеге. И, разумеется, нужно помнить, что помощь придет непременно. Главное – терпение.

Если вы любители экстремальных видов спорта, при подготовке к очередному выходу на природу, предусматривайте вопросы личной и коллективной безопасности!

В случае чрезвычайных ситуаций необходимо звонить: 01 – единый телефон службы спасения , 112 с мобильного.