**Туристу на заметку**

Есть два разряда путешествий.

Один – пускаться с места вдаль,

Другой – сидеть себе на месте,

Листать обратно календарь.

А. Твардовский

Прежде чем отправиться в путь, надо вспомнить правила сбора в путешествие и поведения во время похода.

|  |  |
| --- | --- |
| На голове всегда должна быть белая или светлая бейсболка, шляпа, панама. | Это предохранит от солнечного удара. |
| Обувь должна быть удобной, крепкой, с не очень стертыми подошвами, но и не новой. | Это поможет не натереть мозоли, предотвратит скольжение по склону и траве. |
| Лямки рюкзака должны быть хорошо подогнаны. | Легче нести груз, не заболят плечи и спина. |
| Нельзя часто и много пить. | Увеличивается потоотделение, нагрузка на сердце, идти труднее. |
| На привале нельзя сразу же купаться, надо остыть. | Можно простудиться и при резкой смене температуры может возникнуть судорога. |
| Нельзя самовольно отклоняться от маршрута. | Это всегда чревато последствиями: можно попасть в трясину, в трещину, стать жертвой потревоженных змей и так далее. |
| Нельзя рвать и пробовать на вкус незнакомые растения и ягоды.  | Среди них могут оказаться ядовитые. |
| Во время грозы нельзя находиться около высоких, отдельно стоящих предметов: столбов, деревьев, линий электропередач. Опасно находиться на вершинах холмов, гор и на открытых равнинах. | Безопасно скрываться в углублениях. На ровном месте лучше всего лечь.  |
| Нужно соблюдать свое место в строю, хорошо помнить рядом идущих товарищей. Если после привала кого-то нет на месте, ваша обязанность сразу же сообщить об этом руководителю.  | С отставшим может случиться несчастье, он может потерять сознание, заблудиться. |
| Во время похода нельзя шуметь.  | Дикие животные пугливы: если шуметь – никого не увидишь.  |

Правила разработаны на внеклассном занятии при подготовке к походу по родному краю.