

Инструктаж по технике безопасности для участников мероприятия «Лыжня за облака»

Уважаемые участники!

рады приветствовать вас на особо охраняемой природной территории ФГБУ «Национальный парк «Таганай» и пожелать удачи в «Лыжне за облака»!

**Ваша безопасность – наш главный приоритет.
Пожалуйста, внимательно изучите данный инструктаж.**

1. Общие положения:

Участие в лыжне – это соревнование, требующее от вас определенной физической подготовки и знания правил безопасного поведения.

Сегодня вы будете преодолевать дистанцию по естественному рельефу горной местности, который может быть непредсказуемым.

Погода в горах может меняться внезапно. Будьте готовы к различным условиям.

2. Характеристика трассы:

Дистанция: 700 м, 10 км и 35 км.

Перепад высот: есть.

Рельеф: Трасса проходит по лесным тропам, горным склонам, может включать крутые подъемы, спуски, каменистые участки, корни деревьев.

Будьте особенно внимательны на спусках! Избегайте резких движений, контролируйте скорость.

На подъемах! Распределяйте силы, не переоценивайте свои возможности.

На ровных участках! Будьте внимательны к неровностям трассы (корни, камни).

Пункты питания: 12 км и приют Таганай

Пункты оказания помощи: приют Таганай и Старт/Финиш.

3. Правила поведения на трассе:

Старт: Старт будет дан в 11:00 ч. Не создавайте давки в первых рядах.

Соблюдайте маркировку трассы. Двигайтесь только по обозначенному маршруту. Не срезайте путь!

Взаимопомощь: Пропускайте более быстрых участников. Будьте вежливы и внимательны к другим.

Здоровье: Прислушивайтесь к своему организму! Если вы почувствовали себя плохо (головокружение, тошнота, боль, сильная усталость), замедлитесь или остановитесь.

Обезвоживание: Пейте регулярно, даже если не чувствуете жажды. Используйте воду из пунктов питания.

Тепловой удар/переохлаждение: Следите за своим состоянием. При необходимости снимите или наденьте дополнительный слой одежды.

Сигналы помощи: Если вы увидели участника, которому нужна помощь, остановитесь. Окажите посильную помощь или сообщите судьям/медикам.

Ориентация: Держите в голове примерное расположение пунктов помощи и финиша. Используйте карту трассы.

Погодные условия: В случае ухудшения погоды (снег, туман, сильный ветер), будьте особенно осторожны. При необходимости наденьте водонепроницаемую одежду.

4. Экстренные ситуации:

При травме:

- Оцените свои силы. Если травма серьезная, не двигайтесь.
- Сообщите организаторам/судьям о своем местоположении.
- Попросите помощи у других участников.

При потере ориентации:

- Остановитесь.
- Попробуйте сориентироваться по карте или окружающим ориентирам.
- Двигайтесь в сторону предполагаемого движения трассы или направляйтесь к пункту помощи, если он известен.
- Если вы не можете найти выход, оставайтесь на месте и подавайте сигналы (свисток, яркая одежда).

Телефоны экстренной связи: 112

5. Общие правила на особо охраняемой природной территории ФГБУ «Национальный парк «Таганай»:

Соблюдайте правила, установленные на особо охраняемой природной территории:

- Не оставляйте после себя мусор.

Еще раз напоминаем: Ваша безопасность – в ваших руках! Строго соблюдайте правила, будьте внимательны и получайте удовольствие от «Лыжни за облака»!

Желаем вам успешного старта и чистого финиша!