

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
<b>1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТУРИСТОВ И ЭКСКУРСАНТОВ .....</b>	<b>5</b>
1.1. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТУРИЗМЕ .....	5
1.2. САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА В МЕЖДУНАРОДНЫХ ПУТЕШЕСТВИЯХ .....	13
1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБО ОПАСНЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ .....	15
1.4. МЕДИКО-САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ТУРИСТОВ В ПУТЕШЕСТВИЯХ И ЭКСКУРСИЯХ .....	26
<b>2. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ НА ТУРИСТСКИХ МАРШРУТАХ .....</b>	<b>29</b>
2.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЧС ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА .....	29
2.2. ПОЖАРЫ .....	31
2.3. ГРОЗЫ .....	35
2.4. ЛАВИНЫ .....	39
2.5. УРАГАНЫ, СМЕРЧИ .....	44
2.6. ПУРГА .....	46
2.7. ЦУНАМИ .....	48
2.8. СЕЛИ .....	49

<b>3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТУРИСТОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ .....</b>	<b>50</b>
3.1. ОБЩАЯ СХЕМА ДЕЙСТВИЙ В ПЕРВЫЕ МИНУТЫ АВАРИИ .....	50
3.2. АВАРИЙНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ .....	55
3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОДОПОТРЕБЛЕНИЯ В АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ ..	63
3.4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ В АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ .....	67
3.5. ЗАЩИТА ОТ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ КЛИМАТИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ .....	82
3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫЖИВАНИЯ. ОРГАНИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ В ГРУППЕ, ПОТЕРПЕВШЕЙ БЕДСТВИЕ .....	97
<b>4. МЕРЫ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ, ТРАНСПОРТНОЙ АВАРИИ ИЛИ ДЕЙСТВИЯ ПОРАЖАЮЩИХ ФАКТОРОВ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ .....</b>	<b>102</b>
4.1. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВЫВИХАХ, РАСТЯЖЕНИЯХ И ПЕРЕЛОМАХ .....	102
4.2. НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНАХ И КРОВОТЕЧЕНИЯХ .....	106
4.3. МЕРЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЯХ .....	110
4.4. ПОРАЖЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ И МОЛНИЕЙ .....	115
4.5. НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА И НАРУШЕНИЯХ ДЫХАНИЯ .....	117
4.6. ПЕРВЫЕ МЕРЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ .....	119
4.7. НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В ГОРАХ .....	120
4.8. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ .....	122
4.9. ЗАЩИТА ОТ ОПАСНЫХ ЖИВОТНЫХ, НАСЕКОМЫХ И ЯДОВИТЫХ РАСТЕНИЙ .....	124

---

<b>5. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ К СРЕДСТВАМ РАЗМЕЩЕНИЯ ТУРИСТОВ И ТЕХНИЧЕСКОМУ ОСНАЩЕНИЮ ЭТИХ СРЕДСТВ .....</b>	<b>131</b>
5.1. ОБЩИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ К СРЕДСТВАМ РАЗМЕЩЕНИЯ ТУРИСТОВ .....	131
5.2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРОБОРУДОВАНИЯ .....	136
5.2.1. Требования к электрическому освещению .....	138
5.2.2. Общие правила пользования бытовыми электрическими приборами .....	141
<b>6. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБЪЕКТОВ РАЗМЕЩЕНИЯ ТУРИСТОВ И ЭКСКУРСАНТОВ .....</b>	<b>147</b>
6.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ К СРЕДСТВАМ РАЗМЕЩЕНИЯ ТУРИСТОВ .....	147
6.2. ЗАЩИТА ТУРИСТОВ, ПЕРСОНАЛА, СРЕДСТВ РАЗМЕЩЕНИЯ ТУРИСТОВ И МАТЕРИАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ОТ ПОЖАРОВ .....	151
<b>7. АВТОТРАНСПОРТНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ .....</b>	<b>160</b>
7.1. РОЛЬ И МЕСТО АВТОМОБИЛЬНЫХ ПЕРЕВОЗОК В ТУРИСТСКИХ ПУТЕШЕСТВИЯХ .....	160
7.2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ АВТОМОБИЛЬНЫХ ПЕРЕВОЗОК ..	161
7.3. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТСКОГО АВТОБУСА .....	163
7.4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНЫХ ДОРОЖНЫХ УСЛОВИЙ НА МАРШРУТАХ АВТОБУСНЫХ ПЕРЕВОЗОК .....	165
7.5. АВАРИИ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ .....	174
7.6. НОВЫЕ ВИДЫ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ .....	176
7.7. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ АВИАПЕРЕВОЗОК .....	179
7.8. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ПЕРЕВОЗОК .....	181

<b>8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ ТРУДА НА РАБОЧИХ МЕСТАХ В ОФИСАХ ТУРИСТСКИХ ФИРМ .....</b>	<b>183</b>
8.1. ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОМПЬЮТЕР — ИСТОЧНИК ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ .....	183
8.2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВИДЕОДИСПЛЕЙНЫМ ТЕРМИНАЛАМ И ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРАМ .....	189
8.3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА К ПОМЕЩЕНИЯМ ДЛЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЭВМ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ .....	193
<b>9. БЕЗОПАСНОСТЬ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ ОТДЫХА .....</b>	<b>203</b>
9.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОГО ВЕДЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ ОТДЫХА .....	203
9.1.1. Организационные требования .....	205
9.1.2. Требования к технической оснащенности .....	206
9.1.3. Требования к состоянию здоровья и уровню подготовленности участников .....	207
9.1.4. Требования к страхованию жизни и средствам передвижения .....	210
9.1.5. Требования по спасению и реабилитации туристов и туристских групп .....	212
9.1.6. Требования к инструктору в походе .....	212
9.2. ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ КОННОГО ТУРИЗМА .....	216
9.2.1. Порядок выбора лошади и ее снаряжения .....	217
9.2.2. Безопасная одежда всадников .....	220
9.2.3. Правила передвижения по дороге .....	221
9.3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВОДНОГО ТУРИЗМА .....	222
9.3.1. Безопасность отдыха у водоема .....	222
9.3.2. Общие требования безопасности водных походов .....	227
9.3.3. Безопасность сплава на байдарке .....	230
9.3.4. Безопасность сплава на катамаранах .....	233

9.3.5. Безопасность сплава на плоту .....	234
9.3.6. Требования безопасности яхтинга .....	235
9.4. БЕЗОПАСНОСТЬ ГОРНОГО ТУРИЗМА .....	238
9.5. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЫЖНЫХ МАРШРУТАХ .....	240
9.6. БЕЗОПАСНОСТЬ В ВЕЛОСИПЕДНОМ ПОХОДЕ .....	249
9.7. БЕЗОПАСНОСТЬ СНАРЯЖЕНИЯ .....	250
9.8. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА БЕЗОПАСНОСТИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ТУРИЗМЕ .....	256

### **Приложения:**

<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. МОМЕНТЫ ВОСХОДА И ЗАХОДА СОЛНЦА В ТЕЧЕНИЕ ГОДА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ШИРОТ .....</i>	<i>261</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ШКАЛА МЕРКАЛЛИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ .....</i>	<i>262</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ШКАЛА ВОЛНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ПОВЕРХНОСТИ МОРЯ .....</i>	<i>263</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ШКАЛА БОФОРТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЫ ВЕТРА .....</i>	<i>264</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ПРОГНОЗ ПОГОДЫ ПО МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИМ ПРИЗНАКАМ .....</i>	<i>265</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 6. ПРЕДСКАЗАНИЕ ПОГОДЫ ПО НАРОДНЫМ ПРИМЕТАМ .....</i>	<i>267</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 7. АПТЕЧКА ГРУППОВАЯ ПОХОДНАЯ .....</i>	<i>269</i>
<i>ЛИТЕРАТУРА .....</i>	<i>271</i>