

МИНИСТЕРСТВО ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ И ЭКОЛОГИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК «ВОДЛОЗЕРСКИЙ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ФГБУ  
«Национальный парк «Водлозерский»



А.Ю. Гудым  
«18» марта 2025 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 2**

**ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ  
ТУРИСТСКОГО ПОХОДА, ЭКСКУРСИИ, ЭКСПЕДИЦИИ**

г. Петрозаводск  
2025 г.

Настоящая инструкция разработана с целью ознакомления туристов – участников походов, экскурсий, экспедиций на территории национальных парков «Водлозерский» и «Воттоваара» с правилами безопасности.

## **1. Общие требования.**

1.1. Одно из главных правил поведения туристов – бережное отношение к природе, памятникам истории и культуры, уважение традиций и обычаев местных жителей.

1.2. Перед выходом на маршрут турист обязан ознакомиться и инструкцией по технике безопасности.

1.3. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем. Строго выполнять все указания и команды гида-проводника во всем, что касается путешествия.

1.4. Одежда туриста должна соответствовать погодным условиям.

1.5. Туристам, состояние здоровья которых требует регулярный прием лекарственных препаратов, должны заблаговременно обеспечить себя ими на все время следования по маршруту, а также поставить в известность о своем заболевании гида-проводника.

1.6. Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло одеться и, по возможности, развести костер.

1.7. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информирован руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.

## **2. Правила подготовки к туристическому походу.**

*2.1. В период подготовки и проведения маршрута туристы обязаны:*

- всё уложенное туристское снаряжение, личные вещи, инвентарь тщательно укрепить и укрыть чехлом на случай дождя;
- упаковать предметы кострового хозяйства (топоры, ножи) в чехлы и транспортировать режущие и колющие инструменты только в чехлах;
- хранить продукты и снаряжение, личные вещи в непромокаемой упаковке;
- строго соблюдать график движения в походе;
- строго соблюдать тактику и технику движения;
- производить остановку только на плановых стоянках;
- избегать потребления некипяченой воды.

## **3. Правила поведения туристов во время туристического похода.**

*3.1. Во время путешествия туристам запрещается:*

- нарушать график движения по маршруту;
- пользоваться случайным транспортом;
- совершать движение по маршруту во время грозы, тумана и ночью;

- производить остановки на обед (ночлег) в местах, непредусмотренных туристскими маршрутами;
- при движении по лесистой местности с густым подлеском, отпускать отогнутую впереди идущим ветку;
- переходить водотоки по мокрым омоховелым и неомоховелым стволам;
- выходить на маршрут без необходимых сплавсредств, медаптечек;
- отлучаться от лагеря без разрешения руководителя группы или гида-проводника, в группе должно быть не менее 3-х человек;
- разбрасывать осколки стекла, бутылки или стеклянные банки, которые могут стать причиной лесных пожаров в жаркие солнечные дни;
- снимать обувь и ходить босиком во время движения группы;
- пробовать неизвестные ягоды, грибы.
- трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, а также колючие растения и кустарники;
- пить некипяченую воду, а также воду из открытых непроверенных водоемов;
- употреблять в пищу продукты, испорченные грызунами;
- купаться в малоизученных, загрязненных и непроверенных водоемах, а также в местах с быстрым течением;
- нырять в воду в неизвестных местах, купаться с плотов, подплывать близко к проходящему судну, а также купаться в сумеречное и ночное время;
- прятаться под высокие деревья во время грозы. Особенно опасны отдельно стоящие деревья. Находясь в грозу на открытом месте, лучше лечь или присесть в яму, канаву.

### 3.2. *На остановках и стоянках туристы обязаны:*

- бережно относиться к природе, сохранять места стоянок в порядке и чистоте;
- соблюдать правила личной гигиены, пожарной безопасности, поведения на воде, купания, распорядка дня;
- устанавливать стоянки только на специально оборудованных местах;
- разжигать костры только на специально оборудованных кострищах;
- **НИКОГДА не оставлять костёр без присмотра.**
- хранить всё туристское снаряжение и инвентарь в одном, хорошо просматриваемом месте вблизи лагеря;
- при приготовлении пищи находиться у костра в обуви, иметь хозяйственные рукавицы;
- аккуратно обращаться с огнем и кипятком. Ведра с горячей водой и пищей ставить у самого костра в специально отведенном месте.

#### 3.2.1 *На остановках и стоянках запрещается:*

- использовать для освещения палаток свечи и другие средства освещения с открытым пламенем;

- разжигать костры горючей жидкостью (бензином, соляркой, спиртом);
- производить порубки живых деревьев.

**3.3. В местах обитания диких зверей необходимо придерживаться следующих правил:**

- при встрече с крупными дикими животными – лось, медведь, волк, лиса – не приближаться к ним, так как сокращение дистанции воспринимается ими как агрессия, и они могут совершить нападение;
- при встрече с медведем необходимо удалиться по направлению, перпендикулярному движению медведя. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** бегать, делать резкие движения, вести себя агрессивно. Желательно, чтобы медведь заранее слышал о Вашем приближении.

**3.4. При движении группы вдоль дорожного полотна (в случае необходимости):**

- идти нужно плотной цепочкой по левой стороне, навстречу движению транспорта;
- переходить дорогу следует одновременно всей группе туристов, при этом сигнальщики производят остановку идущего транспорта на период перехода всей группой автодороги.



**3.5. Меры безопасности при угрозе клещевого энцефалита:**

– до посещения леса сделать прививку от клещевого энцефалита. Тем, кто не прошел вакцинацию от клещевого энцефалита осенью и зимой, можно пройти экстренную схему вакцинации, обратившись в поликлинику по месту жительства. *Помните, иммунитет сформируется через две недели после второй прививки;*

– перед выходом в «зону риска» принимать противовирусные препараты («Йодантипирин», «Анаферон» и др. (наименование лекарств и противопоказания уточните в аптеке!);

## LOOK ПРОТИВ КЛЕЩА

Как правильно одеваться, если вы собираетесь на природу

Волосы спрятаны под косынкой, кепкой, капюшоном

Светлая одежда, чтобы заметить на ней клеща

Одежда с длинным рукавом  
На рукавах плотные манжеты

Брюки заправлены в сапоги



Воротник куртки плотно застегнут

Куртка заправлена в брюки

Брюки заправлены в носки

Обработать одежду репеллентом

– в лесу пользоваться репеллентами, отпугивающими клещей;

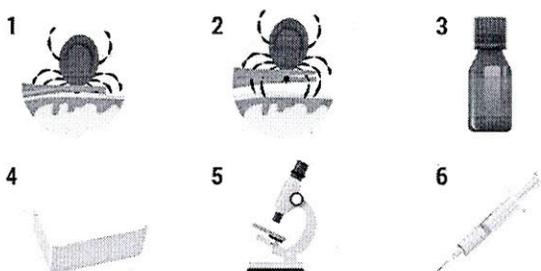
– одежда должна быть светлой, чтобы облегчить осмотр человека и обнаружение прицепившихся клещей;

– брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо

прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку. Через каждые 10–15 мин. нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения наползающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу;

- нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;
- не позднее, чем через 2 часа при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды;
- не следует заносить в помещение свежесобранные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи;

### Как действовать после укуса клеща



1. Возьмите клеща поближе к хоботку пинцетом
2. Выкрутите клеща, не наклоняя
3. Продезинфицируйте рану йодом или спиртом
4. Помойте руки с мылом
5. Отнесите клеща на проверку
6. Сделайте инъекцию иммуноглобулина

### Нельзя

- \* Брать клеща голыми руками
- \* Делать резкие движения
- \* Использовать масло

Сеть городских аптек  
HEALTHY DRUGS

если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами ближе к его головке и раскачивающими движениями, осторожно чтобы не разрушить ротовой аппарат, извлечь из кожного покрова; место укуса продезинфицировать любыми пригодными для этих целей средствами (70% спирт, 5% йод, одеколон и т.д.); после извлечения клеща необходимо тщательно вымыть руки с мылом, чтобы инфицированная слюна клеща не попала на мелкие ранки в коже, на

слизистые оболочки глаз, носа и губ;

- снятого клеща следует, по возможности, отнести в ближайший медпункт, сжечь или залить кипятком;
- в случае отрыва головки или «хоботка» клеща (случайно или во время удаления) на коже остается черная точка, которую немедленно нужно удалить прокаленной, остуженной и продезинфицированной иглой и обработать 5% йодом;
- снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить, по возможности, в вирусологическую лабораторию для определения его зараженности;
- после присасывания клеща в первые же 3 дня обратиться в медицинское учреждение;
- в течение 3–8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с

головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры, рвоты и кишечных расстройств.

Лица, не прошедшие вакцинацию, после присасывания клеща должны срочно обратиться за медицинской помощью для введения иммуноглобулина против клещевого энцефалита (серопротектор). Максимальный срок – не позднее 4-х дней после присасывания. По его истечении эффективность препарата резко снижается.

В Пудожском районе серопротектор можно получить в Пудожской центральной районной больнице по адресу ул. Пионерская, 69А, город Пудож.

**Соблюдение правил безопасности – первое и главное требование к участнику похода, экспедиции, экскурсии!**