

2. Карта: масштаб 1:10000, обязательно герметизированная.
3. Планировка дистанций: при наличии группы МЖ-10 нанести на карту "нитку" по неоптимальному пути и повесить маркировку. Дистанция для этих групп должна соответствовать первому уровню обучения, т.е. на каждом повороте по контрольному пункту. Начиная с групп МЖ-12 необходимо продумать вариант участия в соревнованиях слабоориентирующихся детей. Для этого можно участников делить на группы А и В, соответственно их возможностям, на усмотрение тренера. Возможен вариант введения группы "Н" – новички, где ребята разных возрастов, но только что начавшие заниматься ориентированием.
- Никто из детей не должен остаться разочарованным. Планируйте дистанции соответственно возрасту. Не экономьте на безопасности для детей, делая срезку дистанций МЖ-21 для группы МЖ-12.
4. Наличие скорой медицинской помощи на финише.
5. При проведении взрослого старта старт младших групп максимально должен быть приближен к центру соревнований.
6. Выбирайте время старта соответственно погодным условиям, не допускайте перегрева летом и обморожений зимой.

Требования к тренерам

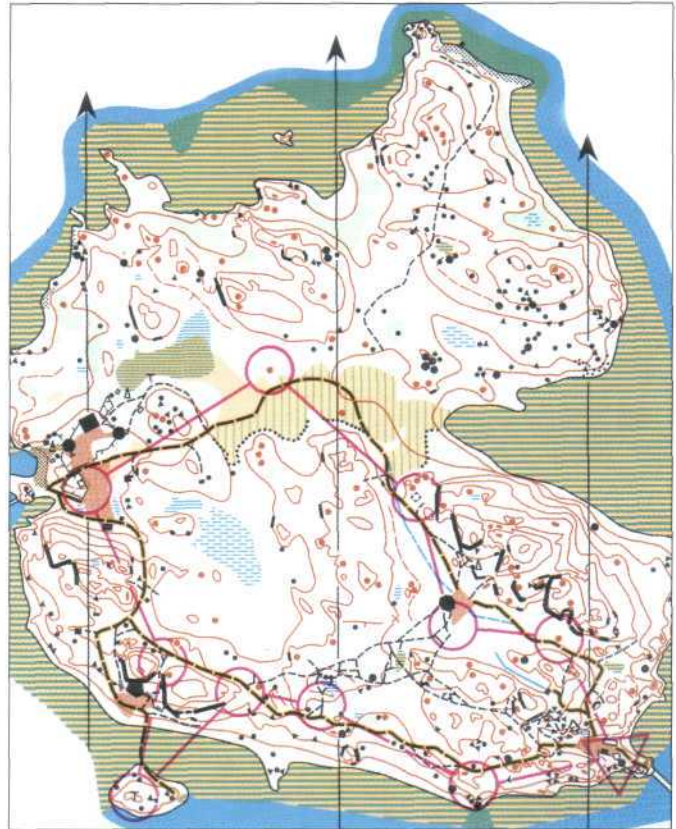
1. При заявке выбирайте дистанцию соответственно возможностям ребенка. Участие по более старшей возрастной группе допускайте очень осторожно, только в исключительном случае.
2. Следите за осуществлением медицинского контроля. Не допускайте детей к соревнованиям в болезненном или ослабленном состоянии. Ответственность за здоровье детей лежит на вашей совести.
3. Не выпускайте в лес ребят, не владеющих "аварийным" азимутом. Каждый участник, выходящий на дистанцию, должен знать, что в том случае, если он вовремя не закончил дистанцию, заблудившись или получив травму, его будут искать. Разработайте с ребятами те способы, которыми они помогут службе поиска их найти. Перед выходом на дистанцию проверьте у детей знания ограничивающих ориентиров.
4. Следите за одеждой, в которой дети выходят в лес. Не допускайте возможного переохлаждения или перегрева, а также обморожений. Особенно важно не выпускать ребят в лес без компаса. Наличие природной

интуиции не всегда спасает от несчастного случая.

5. Внушайте ребятам мысль о том, что каждый из них обязан оказать помощь заблудившемуся или получившему травму товарищу. Хорошо, если юные спортсмены будут знать приемы первой доврачебной помощи.

Безопасность при проведении учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей

1. При выезде с детьми на длительный срок каждому тренеру полезно знать некоторые особенности выезжающих. С этой целью можно предложить родителям заполнить анкету, где наряду с паспортными данными нужно указать:
 - а) Особенности здоровья: наличие пищевых и прочих аллергических реакций, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, переносимость лекарственных препаратов, наличие хронических заболеваний и способы ликвидации их острых периодов. Очень важно иметь информацию о принятых в семье способах борьбы с высокой температурой и т.д.
 - б) Желательно указать в анкете, где будут находиться родители в период проведения мероприятия с указанием адреса, телефона или иного способа связи.
 - в) Умеет ли ребенок плавать. Это поможет вам избежать несчастных случаев на воде.
2. Каждый УТС начинается с переезда. При правильной организации он не причинит неприятностей. Перед дорогой сообщите ребятам подробный маршрут следования, места пересадок. Разъясните правила пове-



- дения в транспорте.
3. Не оставляйте детей любого возраста без присмотра взрослых в местах повышенной опасности: у костра, у плиты, у водоемов во время купания.
4. При отсутствии медицинского персонала имейте при себе аптечку.

Все это не трудно, но сильно снижает вероятность несчастного случая.

Уважаемые коллеги! На свете нет ничего дороже жизни и здоровья наших детей. Давайте вместе его беречь и преумножать. Постараемся сделать спортивное ориентирование самым безопасным видом спорта во всех отношениях. ■

*Желаю удачи.
С глубоким уважением к Вам.*

P.S. Конечно, это не все, но вы дополните это сами, исходя из вашего опыта. Спасибо за многочисленные письма.

**ГЛАВНЫЙ СПОНСОР ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ
ПО ЛЫЖНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

**ЗИМНИЙ СПОРТ
WINTER SPORT**