



ОПАСНОСТИ, ТРАВМЫ И
ЗАБОЛЕВАНИЯ,
СВЯЗАННЫЕ СО
СПЕЦИФИЧЕСКИМИ
УСЛОВИЯМИ

ОПАСНОСТИ, ТРАВМЫ И ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ СО СПЕЦИФИЧЕСКИМИ УСЛОВИЯМИ ПУТЕШЕСТВИЙ В ГОРАХ И НА ВОДЕ

Несчастные
случаи на
воде

Травмы
при

Горная
болезн
ь

Лавинна
я

камнепада

опасност



Горная болезнь

Во время путешествия в горах из-за недостатка кислорода и низкого давления может развиваться горная болезнь. Она необязательно связана с большими высотами и может появляться уже на

Возникает, бледность, сердцебиение, головокружение, головные боли, шум в ушах, тошнота, сонливость, мышечная слабость, кровотечение из носа, изменение психических



Профилактика горной болезни.

Лучший способ предупреждения горной болезни - правильная акклиматизация, тренированность организма, рациональное питание, хороший ночной

Борная болезнь
отдых в походе.

обычно поражает тех, кто утомлен или охлажден, перенес незадолго до путешествия острые инфекции и заболевания.

Предупреждению горной болезни помогает употребление в пищу



Первая помощь при горной болезни.

Пострадавшему обеспечить покой и отдых. Полезны: аскорбиновая кислота, кофеин, сладкий крепкий чай.



При ухудшении рекомендуется уменьшение высоты. При слабых признаках горной болезни достаточно разгрузить пострадавшего и уменьшить темп

Травмы при камнепадах

Сорвавшийся сверху камень увлекает за собой другие куски и глыбы, вызвая целый град камней.



Удара
небольшого
камня, летящего
с высокой
скоростью,
достаточно,
чтобы нанести



Профилактика травм от камнепада.

Падению камней способствуют сильные порывы ветра, грозовые разряды, неосторожные движения, суточные изменения температуры. Необходимо воздерживаться от движения у подножия крутых скальных склонов, не двигаться по кулуарам и не пересекать их. Камнепады особенно опасны ближе к полудню и поздно вечером. Нужно попытаться остановить, случайно предупредить, находящиеся ниже.

Первая помощь.

Зависимости от вида травмы:
ранение, ушиб



Лавинная опасность

Снежные лавины принято считать самой грозной и коварной опасностью гор, которая может возникать в любое время года на склонах различной крутизны. При попадании в сухую лавину вполне реальна опасность удушья от проникновения под давлением воздушной волны частиц снежной пыли в

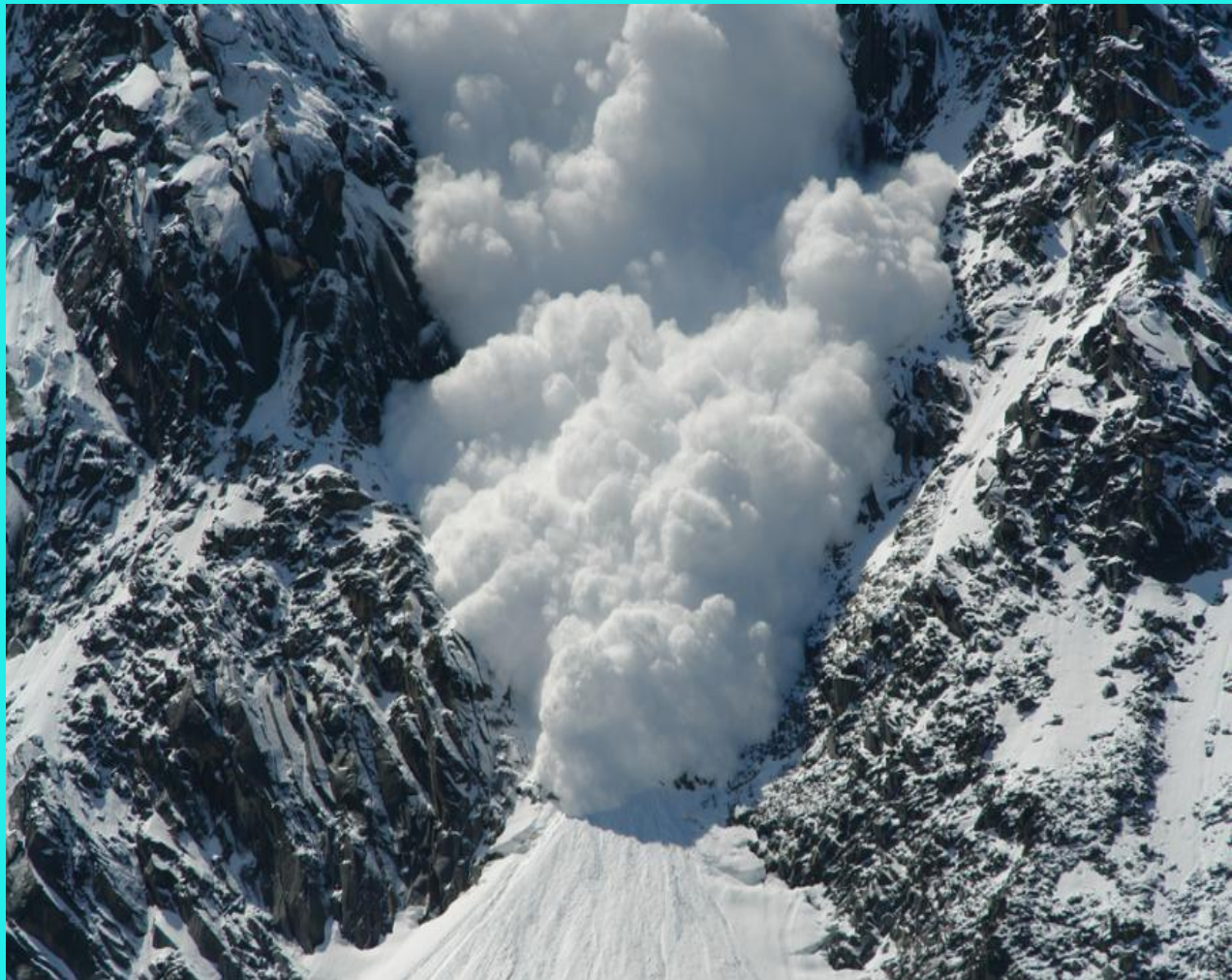
Мокрая лавина легко сбивает человека с ног и при остановке быстро смерзается, грозя похоронить пострадавшего. Любая лавина травмирует и может привести к замерзанию человека.



Профилактика лавинной опасности.

Заметив настигающую лавину, туристы должны сбросить рюкзаки, распустить концы лавинных шнуров и попытаться быстро уйти в сторону от

~~Бавинно~~ не удалось, сделать все, чтобы удержаться на ее поверхности. При сухой пылевидной лавине важно вовремя плотно закрыть рот и нос платком, шарфом.



Первая помощь засыпанным лавиной.

Пострадавших извлекают из снега, делают искусственное дыхание и после осуществления противошоковых мероприятий и наложения шин на поврежденные места транспортируют в больницу. При розыске попавших в лавину и раскапывании снега используют все подручные средства: лыжные палки, лыжи, ведра, крышки.

Если пострадавших найти не удалось, немедленно сообщить об аварии в контрольно-спасательный пункт, местному населению, другим туристам и



Несчастные случаи на воде

На воде происходит наибольшее количество несчастных случаев. Причинами аварий может быть не только неудачная посадка или высадка из байдарки, захлестывание волной, подводный

кувшинчик, пробоина

прорыв

оболочки, но

также

нарушение

элементарных

правил купания

или неумело

организованная

переправа

через водную



Профилактика несчастий на воде.

При организации купания руководитель группы должен обследовать выбранное место, и проинструктировать группу. Для наблюдения за купающимися назначается дежурный из числа хорошо плавающих. Запрещается ныряние в неизвестных местах, купание в холодных горных озерах и реках, купание сразу же после перехода или еды, купание в состоянии

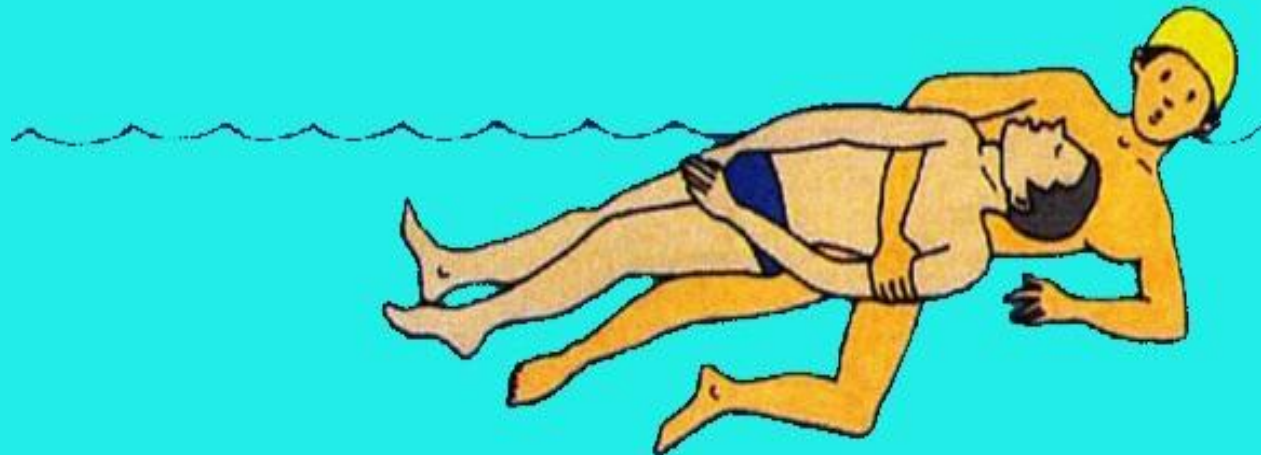
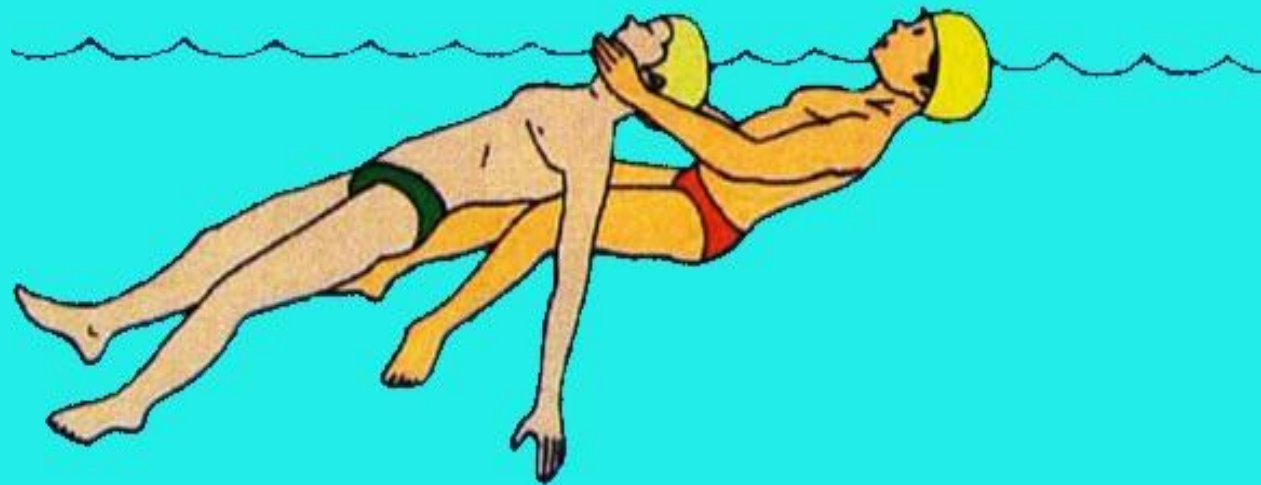
умываться одиночку
камнях над бурной
водой. Туристы
должны иметь
индивидуальные и
групповые
спасательные



Первая помощь утопающему.

Надо быстро бросить пострадавшему спасательный круг, веревку или протянуть весло. Подплывать к тонущему нужно сзади и брать его за воротник одежды, кисть руки или пол мышки.

Если он топит спасателя, зажать тонущему ладонью рот и нос, в крайнем случае оглушить и плыть с ним на боку или на спине, работая свободной рукой



Во время водного путешествия оказавшись в воде около перевернувшейся лодки, следует, держась за нее, плыть к берегу или мелководью. Если до берега далеко, ждать помощи с других лодок, которые не должны удаляться более чем на 50-100 м. Принимать пострадавших из воды можно только с кормы или с носа лодки. Пострадавшему разжимают рот, очищают дыхательные пути от песка, удаляют воду из желудка желудка (рест) колено и несколько раз надавливают на спину) и освобождают грудь от стесняющей одежды, делают искусственное дыхание.



Искусственное дыхание.

Наиболее эффективен способ «изо рта в рот» (или «изо рта в нос»). Пострадавшего укладывают на спину с резко запрокинутой головой. Нижнюю челюсть выдвигают вперед, чтобы предупредить западание языка, и с одинаковыми интервалами вдувают ртом воздух в рот или нос пострадавшего, избегая утечки



Вдох



Выдох



Вдох



Выдох
(произвольный, в паузах между вдуваниями воздуха)

Непрямой массаж сердца проводится в ритме 50–60 раз в одну минуту

непрямой массаж сердца

непрямой массаж сердца в сочетании с искусственным дыханием

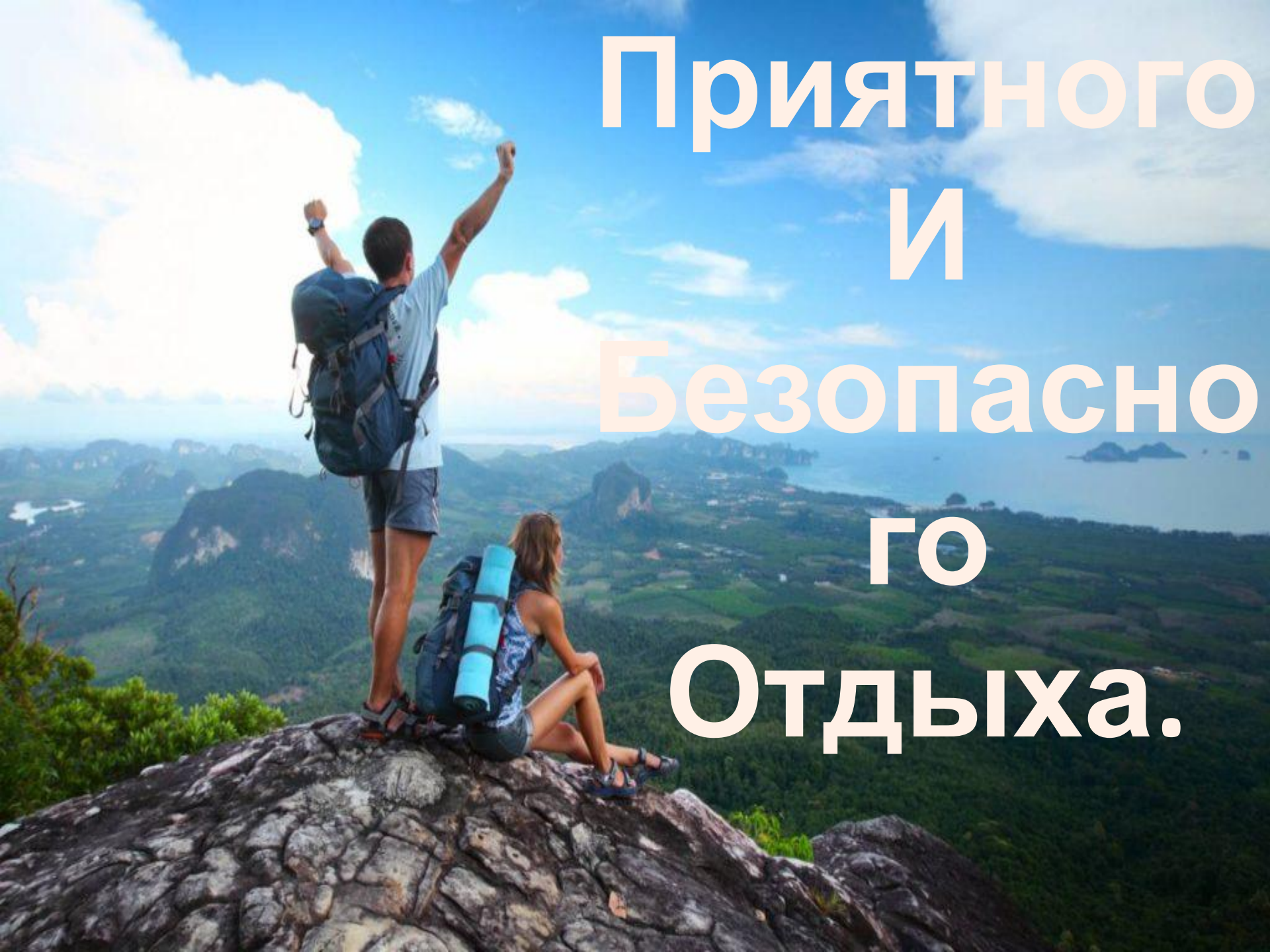


после каждого вдувания воздуха – 45 надавливаний на грудную клетку

Если у потерпевшего не прощупывается пульс, то одновременно с искусственным дыханием рекомендуется непрямой массаж сердца, проводимый толчкообразными ударами ладони на область 4-5-го ребра слева от

60-70 раз в минуту. При восстановлении дыхания, что наступает иногда только через несколько часов после начала непрерывного искусственного дыхания, потерпевшему дают горячий чай и сердечные средства. Во время искусственного дыхания полезно сделать инъекцию глобепина и



A man and a woman are hiking on a rocky peak. The man is standing with his back to the camera, wearing a light blue t-shirt, dark shorts, and a large blue backpack. He has his arms raised in a celebratory gesture. The woman is sitting on the rock next to him, wearing a patterned tank top, dark shorts, and a blue backpack. She is looking out over the landscape. The background features a vast, hilly landscape with green vegetation, a blue body of water, and a bright blue sky with scattered white clouds.

Приятного
И
Безопасно
го
Отдыха.