

# Правила движения в походе, преодоление препятствий (часть 2).





Режим движения и отдыха в горах определяется часовыми циклами (45 мин ходьбы - 15 мин отдыха). На затяжных крутых подъемах через каждые 10-15 мин хода делают минутную остановку, чтобы восстановить дыхание.

В горах необходимо ходить только по проложенным маршрутам и с проводниками. Путешествия в горах предъявляют к уровню подготовки человека более высокие требования.



Путешествуя в горах, надо быть готовым, что в отдельных районах возможны камнепады (падение обломков горных пород). Такие места необходимо обходить, при этом учитывать, что вероятность камнепада возрастает, когда под действием солнечных лучей начинают вытаивать примерзшие обломки горных пород. Необходимо также учитывать, что на восточных и южных склонах гор камнепады наиболее вероятны в первой половине дня, а на западной - во второй половине дня. Вероятность камнепадов возрастает также во время дождя и в оттепель.



В горах нельзя разбивать бивак в устьях высохших рек, так как в случае дождя высохшее русло превращается в бурную, полноводную горную реку, сметающую все на своем пути



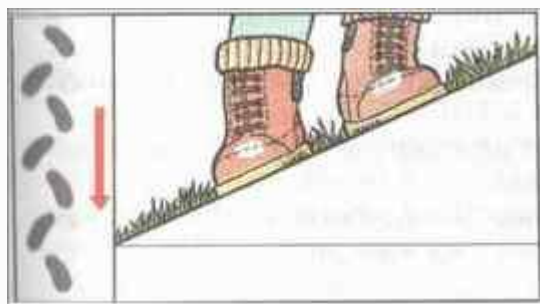
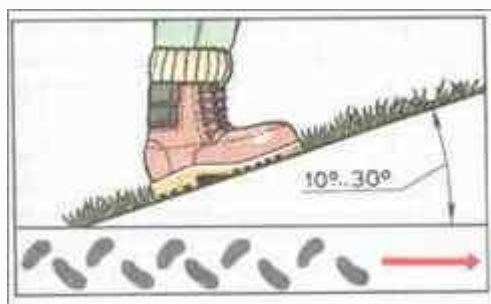
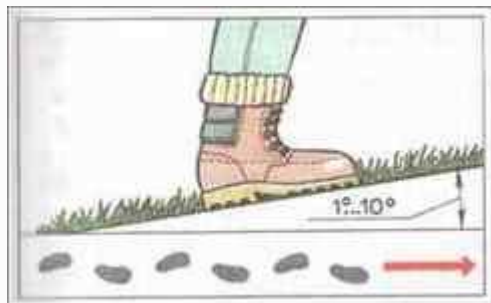


В горных районах приходится сталкиваться с такими препятствиями, как каменистые осыпи, скалы, бурные водные потоки. При выборе пути лучше всего использовать тропы, проложенные местными жителями и пастухами. По тропам, осыпям, скалам, ледникам и снежникам группа, как правило, идет в колонну по одному; на крутых склонах, где возможно падение камней, туристы не должны находиться друг над другом.



- В горах недопустимо одиночное хождение туристов вне пределов видимости, движение не по той трассе, по которой прошел направляющий, сбрасывание камней.
- На крутых склонах легче и безопаснее двигаться по осыпи из слежавшихся камней. Чтобы не нарушить устойчивости опоры, ногу надо ставить на камень, который лежит устойчивее. Каждый сдвинутый с места камень должен быть непременно задержан.

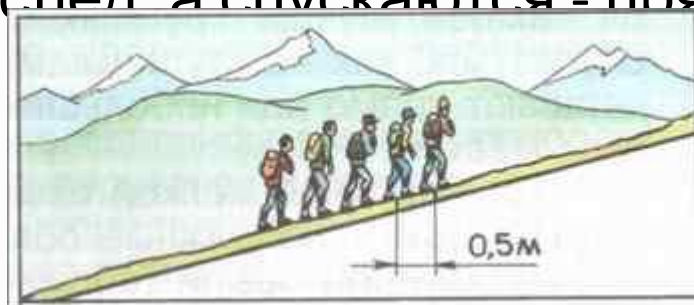
# Приемы ходьбы



Поднимаясь по травянистому склону, ногу ставят на всю ступню, чтобы увеличить сцепление подошвы ботинка с опорой. С возрастанием крутизны подъема свыше 100 ступни разворачивают наружу (подъем «елочкой»): чем круче склон, тем больше разворот ступни. При спуске ступня ставится прямо, слегка согнутые ноги пружинят.

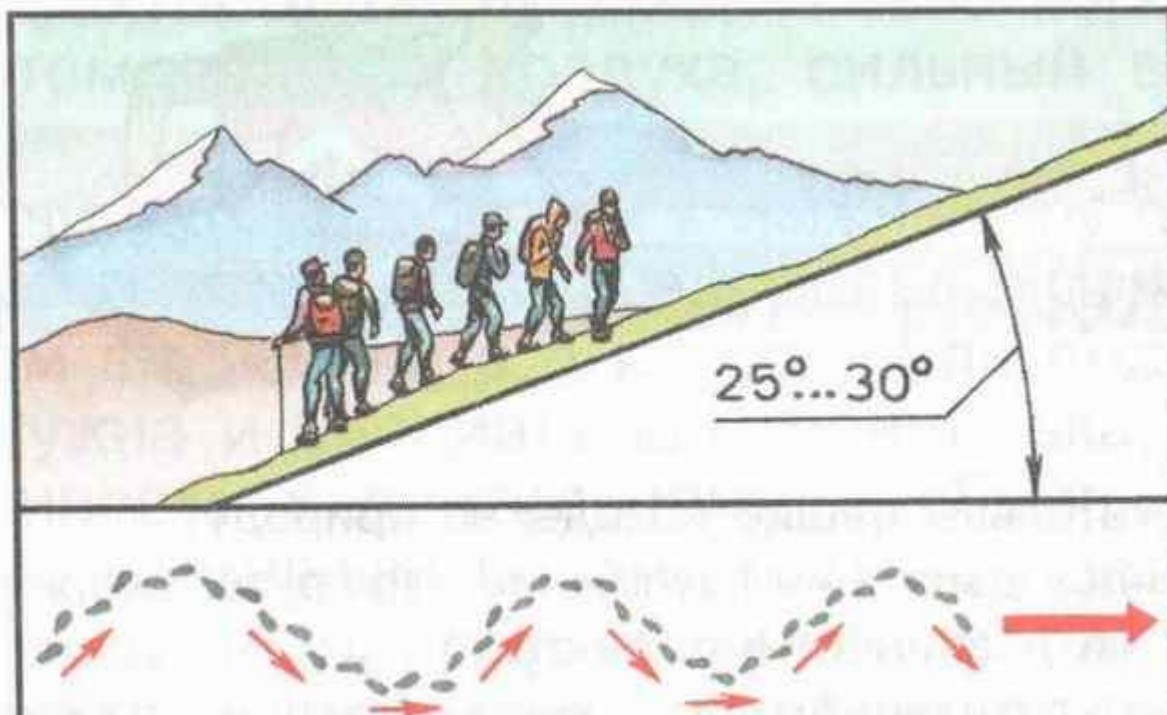


- При подъемах и спусках каждый прочно лежащий камень, выбоину, кочку используют как ступеньку.
- Передвигаясь поперек холма, ноги ставят так, чтобы ступня внутренней по отношению к склону ноги была развернута слегка вверх, а ступня внешней - слегка вниз. Чем круче склон, тем больше угол разведения ступней.
- По пологому склону поднимаются всей группой прямо вверх, след в след, а спускаются - прямо вниз. На склонах





# Движение по склонам





- При походе в горах группа может выйти на участок с осыпью. Лучше его обойти. Если это невозможно, то следует помнить, что движение по осыпям требует большой осторожности. Осыпь - это скопление обломков горных пород у основания и в нижней части крутых склонов гор. Если нет возможности обойти осыпь, то выбирают для движения более безопасный путь. Безопаснее двигаться по осыпи слежавшихся камней, лучше крупных. По ним можно подниматься и спускаться, как по ступенькам. Подъем по прочной осыпи совершают прямо или небольшими зигзагами по наиболее удобным местам.
- По непрочной мелкой осыпи двигаются наискось, используя крупные неподвижные обломки.
- По крупной осыпи (состоящей из крупных обломков) передвигаются, перешагивая с камня на камень.



1. Какие особенности необходимо учитывать при движении по маршруту в горах?
2. Какие меры безопасности необходимо соблюдать туристам при пеших походах в горах?