

Безопасность в горах

https://youtu.be/02rej8Dvu_8

Основные опасности в горах

- Лавины;
- Камнепады;
- Сели;
- Оползни;
- Горные реки;
- Осыпи;
- Низкая температура;
- Разреженный воздух;
- Сложная метеорологическая обстановка;
- Ураганный ветер;
- Туман.

На крутые склоны можно взбираться лишь при соответствующей физической подготовке.

Выбирайте наиболее безопасные участки, обходите неожиданные препятствия. На тех участках маршрута, где возможен камнепад, идти нужно в каске.

По пологому склону можно подниматься и спускаться прямо, а по крутому склону нужно идти по зигзагообразному пути.

Поднимаясь по крутому склону, обязательно сохраняйте три точки опоры (обе ноги и рука). При движении вниз не торопитесь, идите медленно, ни в коем случае не прыгайте. Ступню ставьте на поверхность склона боком — сначала на пятку, затем на носок.

Находясь в горах, всегда внимательно смотрите под ноги. На пути могут оказаться корни деревьев

Участки дороги, покрытые кустарником, по возможности обходите стороной. Если вам всё же придется идти через кусты, проследите за тем, чтобы одежда закрывала всё тело.

Наиболее опасные склоны — осыпные. При движении по таким склонам, прежде чем наступить на крупный камень, убедитесь в том, что он устойчив. Безопаснее наступать на тот край камня, который находится ближе к поверхности склона.

Не поднимайтесь на склон и не спускайтесь по склону, если недавно прошёл дождь: поверхность склона становится очень скользкой, что может стать причиной несчастного случая.

Спускаться по снежному склону безопаснее всего утром, когда снег наиболее плотный. Подниматься по снежной поверхности лучше прямо, в «лоб», а

Спускаясь с крутого склона в одиночку, ослабьте лямки рюкзака и освободите от любых предметов обе руки. При спуске в составе группы соблюдайте безопасную дистанцию.

Помните, что с высотой меняются температура и давление воздуха. Чем выше мы поднимаемся, тем холоднее становится воздух. На вершинах гор воздух разрежён, и мы начинаем нуждаться в большем количестве кислорода. На высоте, превышающей 1500 м, у не подготовленного к таким условиям человека может ухудшиться самочувствие.

Если у вас началась одышка и вы почувствовали головную боль, головокружение, тошноту, передохните и выпейте большое количество прохладительного напитка. Если через некоторое время болезненные ощущения не пройдут, начинайте спуск с горы. **Дальнейший подъём вам категорически**

Особенности горных маршрутов

- В горах надо ходить только проложенными тропами и с проводниками. Главные препятствия – крутой рельеф и непогода. Кроме того, жителям равнин требуется некоторое время на адаптацию.



Особенности горных маршрутов



Режим движения и отдыха в горах определяется часовыми циклами (45 минут пути – 15 минут отдыха). На тяжелых подъёмах через каждые 10-15 минут хода делают минутную остановку, чтобы восстановить дыхание

Особенности горных маршрутов

В горах возможны камнепады. На южном и восточном склоне – в первой половине дня, а на западном – во второй.

Вероятность камнепада возрастает во время дождя и в оттепель.



Особенности горных маршрутов



В горах нельзя разбивать бивак в устьях высохших рек, т.к. вовремя дождя высохшее русло превращается в бурную, полноводную горную реку, сметающую всё со своего пути.

Особенности горных маршрутов

В горах при выборе пути лучше всего использовать тропы, проложенные местными жителями и пастухами.

По тропам группа, как правило, идет в колонну по одному.



***Внимание! В горах недопустимо
одиночное хождение туристов!!!***

Правила безопасности в горах

- Перед началом похода необходимо согласовать маршрут с МЧС. Выбранный маршрут должен соответствовать вашему уровню подготовки и здоровью.
- Изучить направление движения, ориентиры, характер рельефа, опасности, источники воды, возможность схода с маршрута в случае необходимости.
- Тщательно проверить экипировку, снаряжение и продукты питания. (тёплая непромокаемая одежда, удобная спортивная обувь и каска).
- Избегайте передвижение в ненастье, тумане, темноте. Двигаться только по маршруту, сверяя его по карте и компасу.
- Не теряйте и не забывайте вещи, чтобы не остаться без необходимого инвентаря и экипировки.

Домашнее задание:

- Какие опасности подстерегают туриста в горах?
- Правила безопасности в горах.
- Пользуясь различными источниками, найдите историю происшествий в горах, где удалось участникам спастись. Ответьте на вопросы:
 - Что послужило причиной происшествия?
 - Что можно было сделать, чтобы избежать этого события?
 - Что помогло участникам событий спастись (навыки, знания, личные характеристики)?