

# Безопасность в горах

# Правила безопасного поведения в горах для детей

- Собираясь в горы, обязательно возьмите с собой тёплую непромокаемую одежду, удобную спортивную обувь и каску.
- Захватите с собой и прохладительные напитки, лучше всего — воду с лимонным соком.
- **Основное правило поведения при нахождении в горах — быть предельно внимательным и осторожным!**

# Опасности в горах

- Селевые потоки;
- Снежные лавины;
- Снежные бури;
- Резкое изменение погодных условий;
- Резкое понижение температуры;
- Камнепады;
- Обвалы горных пород;
- Резкое повышение уровня воды в горной реке;
- Встреча с дикими зверями;

**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 приходится 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!!!***

# Вопросы для закрепления (устно)

- 1. Какие опасности подстерегают туриста в горах?
- 2. Порядок движения по склонам гор?
- 3. В каких местах нельзя разбивать место стоянки?
- 4. Перечислить особенности горных маршрутов?
- 5. Что необходимо предпринять при недостатке кислорода?