

ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ И НЕ ДРУГ И НЕ ВРАГ, А ТАК.

ЕСЛИ СРАЗУ НЕ РАЗБЕРЕШЬ ПЛОХ ОН ИЛИ ХОРОШ.

ПАРНЯ В ГОРЫ ТЯНИ, РИСКНИ, НЕ БРОСАЙ ОДНОГО ЕГО

ПУСТЬ ОН В СВЯЗКЕ ОДНОЙ С ТОБОЙ, - ТАМ ПОЙМЕШЬ КТО ТАКОЙ.

В.ВЫСОЦКИЙ

Безопасность в горах

Правила безопасного поведения в горах для детей

В первую очередь серьезно отнестись к выбору удобной одежды и обуви.

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!

Правила безопасного поведения в походе в горах

- для передвижения следует выбирать наиболее безопасный маршрут, даже если он длиннее;
- перед началом движения следует тщательно оценить возможные опасности, учитывая погодные условия и вероятность препятствий;
- нужно быть готовым к неожиданностям и уметь распознавать приближающуюся опасность, принимая своевременные меры предосторожности;
- передвигаться нужно только группой, не допуская ее разделения;
- темп движения нужно определять по слабейшему в группе;
- не стоит сокращать путь за счет безопасности;
- не следует совершать переходы при плохой видимости (туман) или темное время суток;
- преодолевать опасные участки, реки с быстрым течением и трещины следует только при наличии надежной страховки;
- опасные скалистые участки нужно преодолевать только в случае крайней необходимости, строго соблюдая правила безопасности и страховки
- избегать переходов по склонам и желобам со

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 затяжных 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

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?