

Телефон пожарных и спасателей

01

Единый «телефон доверия» МЧС России **(495) 449-99-99**

Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической

помощи МЧС России: в Москве **(495) 626-37-07**

в Санкт-Петербурге **(812) 718-25-16**

Добрые советы от МЧС



ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ АКТИВНОГО ОТДЫХА

Безопасность в горах



Сайт МЧС России

www.mchs.gov.ru

ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Перед тем как отправиться в горы, настоятельно рекомендуем:

- воспользоваться услугами турфирм (особенно новичкам), которые предоставят вам гида (проводника);
- приобрести медицинскую страховку, предназначенную специально для активного отдыха;
- известить о своем маршруте местный поисково-спасательный отряд;
- если природно-климатические условия региона требуют специальных прививок – обязательно сделать их;
- взять с собой медицинскую аптечку.

Содержимое аптечки:

*средства от простуды и лихорадки;
обезболивающие средства;
препараты против диареи;
препараты для лучшего переваривания пищи;
противоаллергические препараты;
сердечные препараты;
местные антисептики (йод, «зелёнка»);
ножницы, пинцет, бинт, лейкопластырь.*



Без защитного шлема отправляться в велопутешествие строго запрещается!

Выбирая велосипедный шлем, нужно помнить, что он должен обеспечивать как защиту головы, так и широкий обзор.

Для длительных велосипедных туров необходимо иметь: яркие «дышащие» майки и ветро- и влагонепроницаемую куртку, которые не только обеспечивают комфорт, но и повышают безопасность на автодорогах, в том числе благодаря световозвращающим вставкам. Важная деталь одежды – это велошорты – или более длинный вариант для прохладной погоды – велоштаны, создающие условия для длительной езды на жестком седле велосипеда. Обувь должна быть удобной, иметь достаточно жесткую подошву, не соскальзывать с педалей.

Важным элементом велоэкипировки являются перчатки. Для туризма подойдут перчатки с «обрезанными» пальцами, позволяющие коже рук лучше дышать.

Если вы путешествуете в группе, необходимо:

- двигаться колонной с интервалом 0,5–2 метра;
- если вы оторвались от группы и уехали далеко вперед, нужно через определенное время останавливаться и ждать остальных;
- на спуске необходимо увеличить интервал между участниками.

Риск падения на спусках возрастает во время дождя, когда резко уменьшается эффективность торможения, ухудшается видимость. Двигаться в таких погодных условиях необходимо на небольшой скорости и с особой осторожностью.



ЭКИПИРОВКА И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВЕЛОТУРИСТОВ



Велосипед – удобное средство передвижения на значительные расстояния. Отправляясь в велопутешествие, вы можете взять с собой дополнительный груз. Для этой цели подойдут как специальные велорюкзаки, которые крепятся к багажнику велосипеда, так и обычные заплечные рюкзаки, конструкция которых предусматривает крепление для проблескового заднего фонаря, отсеки для питьевой системы, а также систему вентиляции спины.

Каждый велотурист должен владеть следующими навыками:

- владеть техникой езды на велосипеде с грузом не только по шоссе, но и по тропам и бездорожью;
- для серьезных многодневных походов необходимо предварительно научиться выдерживать заданный темп;
- иметь хорошую физическую подготовку, уметь ориентироваться на местности;
- знать техническое устройство велосипеда и уметь выполнять мелкий ремонт;
- знать и выполнять правила дорожного движения.



Выбор маршрута

Обязательно возьмите с собой **карту и компас!**

Необходимо иметь при себе средства связи: индивидуальные радиомаяки или рацию. Их можно купить или взять в аренду.

Установите связь с местным поисково-спасательным отрядом и между членами группы.

Желательно иметь при себе специальные телескопические треккинговые палки, которые помогут распределить нагрузку при ходьбе.

Предусмотрите возможность возникновения нештатной ситуации.

На такой случай каждый участник похода должен иметь: минимальный запас еды, нож, спички в непромокаемой упаковке, теплые вещи.

Рекомендуется каждому взять с собой так называемое «одеяло спасателя» (тонкая непромокаемая термоизолирующая пленка). Оно защитит от холода и осадков.

Полезная вещь – фальшфейер. С его помощью можно подать сигнал и развести костер практически в любую погоду.

Костровое оборудование нужно распределить так, чтобы у каждого был или топор, или пила, или тяжелый нож.

Палатка, тент, непромокаемая пленка должны находиться у разных людей.



Если Ваша палатка повреждена, потеряна и т. п., нужно сделать следующее:

- выбрать место, которое не заливается водой, или имеет небольшой уклон для нормального стока воды;
- из подручных средств (плащ-накидки, полиэтиленовой или термоизоляционной пленки, лапника хвойных деревьев) сделать навес, край которого обязательно должен быть прикреплен к земле.

Если ночь застала вас на высоте выше 3 500 метров, и вы вынуждены ночевать на заснеженном участке, необходимо:

- убедиться, что место ночлега находится в безопасном от лавин и ледопадов месте;
- если глубина снега позволяет, можно соорудить снежную пещеру;
- своды пещеры должны быть округлыми, чтобы влага стекала по краям пещеры;
- середина пола пещеры должна быть выше чем края – это необходимо для стока влаги;
- если снег плотный, из снежных блоков можно построить конструкцию похожую на юрту.



Если группа потеряла человека

Обнаружив пропажу человека, немедленно остановитесь! Попробуйте громко позвать оставшего.

Разделитесь на две группы. Основная – остается на месте и организует временный привал. Поисковая (не менее 3-х человек) – отправляется на поиски оставшего, строго по пройденному маршруту, не сокращая путь. Если группа ранее проходила развилку, а на обратном пути поисковая группа не обнаружила потерявшегося человека возле нее, можно предположить, что он пошел не по той дороге. В этом случае следует основной лагерь перенести к развилке и продолжить поиски в двух направлениях.

Общие советы

Перед выходом в горы и во время похода нельзя употреблять алкоголь! Утолять жажду в горах лучше всего подкисленной водой (лимоном или клюквой) из фляги.

Чтобы искры не подожгли сухую траву, нужно окопать место костра. После стоянки залейте костер водой или засыпьте землей.

Не рубите живые деревья. Всегда можно найти поблизости сухие ветки.

Не оставляйте после себя мусор! Если нет возможности забрать его с собой, – осторожно сожгите. Оставшиеся после еды жестяные банки обожгите в костре до чёрного цвета, расплющите их камнем или топором, после чего закопайте.

Не разрушайте построенные до вас места стоянки и отдыха.

Не загрязняйте родники, ручьи, минеральные источники.

Если вы отбились от группы

Попробуйте кричать. Если группа недалеко – вас услышат. Но долго кричать бессмысленно.

Если ваш маршрут проходил по проторенной тропе или дороге, ускорьтесь и попытайтесь догнать группу.

Ни в коем случае не сходите с дороги и не пытайтесь сократить путь, «срезая» повороты!

Если вы дошли до развилки и не знаете, куда направилась группа – остановитесь и ждите. Очень скоро вас хватятся. Не пытайтесь угадать направление движения группы, – это может сильно осложнить поиски в случае неправильного выбора.

Если вы так и не встретились с группой, а наступил вечер – организуйте аварийный привал. Место привала должно находиться рядом с тропой. Отметьте место своего нахождения нестандартной меткой (например, повесьте на куст или шест яркую деталь одежды или рюкзак).

Защитите себя от холода и осадков. Ждите помощи и не впадайте в отчаяние.

Если ночевать приходится на скале, необходимо защитить себя с помощью термоизоляционного слоя, т. е. лечь на пенополиуретановый коврик, чтобы тело не соприкасалось с камнями, накрыться целлофаном, плащ-накидкой или термоизоляционной пленкой (например, «одеялом спасателя»).

Особенности погодных условий и рельефа местности в горах

Погода в горах очень переменчива. Если даже внизу светит солнце и жарко, на возвышенностях может быть туман или дождь.

Участникам горного похода особенно важно знать топографию и уметь ориентироваться на местности. Расстояния в горах кажутся значительно меньшими, чем они есть на самом деле и определяются не километрами, а набором высоты.

Рекомендуется передвигаться по проложенным маршрутам, имеющим **специальную разметку**. Если вы оказались вне маршрута, выбирайте следующие ориентиры: высокие вершины, скальные осыпи, реки, ручейки, дороги, небольшие рощи на склонах гор, перевалы, хребты и т. п.



ОПАСНОСТИ, С КОТОРЫМИ МОЖНО СТОЛКНУТЬСЯ В ГОРАХ



Горная болезнь

При наборе высоты плотность воздуха уменьшается, и организм перестает получать необходимое количество кислорода.

Если при подъеме появляются одышка, тошнота, головная боль – нужно немедленно прекратить движение!

Как правило, эти симптомы свидетельствуют о начале горной болезни. Помогают анальгетики и большое количество жидкости (3–4 литра воды в день). Категорически исключить алкоголь!

Если недомогание не проходит, подниматься выше нельзя. Необходимо сбросить высоту, т. е. спуститься на нижнюю точку пути. Обязательно необходим сопровождающий. Человек не всегда может адекватно оценить обстановку в результате действия горной болезни.

Избегайте под ногами «живых» (подвижных) камней. Это может привести к падению или травме.

С крутого травянистого склона легко сорваться. Не рекомендуется передвигаться и по высокой траве и низкорослым кустам, потому что можно потерять равновесие и упасть.

Обходите болото, особенно если оно образовалось в результате зарастания водоема. Распознать болото можно по колебанию грунта под ногами.

Не приближайтесь и не стойте на краю скалы или пропасти без страховки. При сильном ветре нельзя передвигаться по гребню горного хребта или по краю обрыва.



НА ГОРНОМ МАРШРУТЕ



Передвигайтесь «цепочкой». Проводник (инструктор) должен идти за последним, наименее выносливым, членом группы.

Проходите наиболее сложные участки маршрута **в первой половине** дня, так как к вечеру накапливается усталость, ухудшается реакция, нарушается координация движений, ухудшаются погодные условия.

Начинать «рабочий день» горного туриста надо рано утром, так как:

- погода в горах во второй половине дня часто портится, что усложняет движение и даже приводит к вынужденной остановке;
- уровень воды в горных реках и ручьях во второй половине дня поднимается (из-за таяния снега и льда), переправы становятся опасными;
- во второй половине дня возрастает вероятность угрозы камнепадов.

Переохлаждение

Признаки переохлаждения: нарушение дыхания, замедленная реакция на внешние раздражители, снижение температуры тела, невнятная речь. Нужно обеспечить пострадавшему полный покой, напоить теплым чаем, дать теплую сухую одежду.

Нельзя растирать тело алкоголем и давать его внутрь.

Согревайте пострадавшего постепенно. Не помещайте рядом с огнем.

Солнечные ожоги

В горах прямые и отраженные от снега и льда солнечные лучи могут стать причиной ожогов кожи и сетчатки глаз. При этом возможна временная потеря зрения (снежная слепота). Поэтому в походе необходимо защищать глаза затемненными стеклянными очками, а открытые участки кожи – солнцезащитными кремами.



