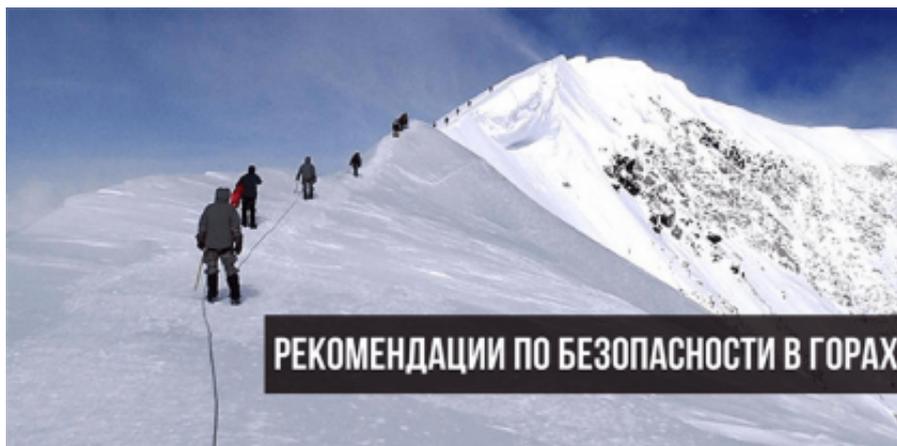




Безопасность в горах: простые, но важные правила безопасности в горах



Следственным управлением СК России по КБР ежегодно проводятся доследственные проверки и возбуждаются уголовные дела о гибели туристов в горах. Как правило, большинство происшествий становятся возможны из-за нарушения либо незнания гражданами элементарных правил поведения в горах. В целях профилактики подобных происшествий, предлагаем Вам ознакомиться с рядом необходимых правил, способных помочь Вам сохранить жизнь и здоровье.

Вы часто задавались вопросом: как происходит все в горах, куда и зачем идти, для чего мне это нужно, а самое главное, насколько безопасно то место, куда я направляюсь. Безопасность в горах обеспечивается соблюдением в походе ряда предписаний. Когда кто-либо говорит о том, что сможет обеспечить вам полную безопасность на маршруте, это не значит, что этот человек или организация гарантируют вам, что на вас не упадёт камень, не сойдёт лавина или вы не соскользнёте на склоне, не провалитесь в трещину на леднике и т.д.

Безопасность в горах, индивидуальные качества и подготовка:

Обязательно регулярно готовьтесь к горным походам. Не забывайте больше читать о горах и максимально много узнавать от более опытных альпинистов (здесь мы не говорим о тех, кто единожды был в горах, только о тех, кто ходит туда регулярно), есть множество литературы рассказывающей о таком сложном вопросе, как меры безопасности в горах.



Если у вас имеются какие-либо проблемы со здоровьем, то обязательно проконсультируйтесь со специалистом по вашей проблеме.

Не бойтесь задавать вопросы по организации и прохождению маршрута руководителю или координатору вашей группы. Особенно, когда возникают сомнения.

1. Собираясь в горы нужно максимально продумать все до мелочей, ведь все, что вы возьмете с собой, будет лежать у вас за спиной. Не нужно набирать много лишних вещей, это повысит нагрузку на спину, что крайне нежелательно во время горных восхождений. При походе в холодное время года вещи обязательно должны быть теплыми, чтобы исключить риск промерзания и обморожения. В теплый сезон ориентируйтесь по погоде.
2. Еще одна ошибка новичков — покупка обуви с тонкой и скользкой подошвой. Некоторые умудряются пойти в горы в балетках или кедах. Это очень рискованно, поскольку степень устойчивости тела на скалистой поверхности очень плохая. Выбирайте модель с толстой и рифленой подошвой. Запомните, обувь не должна быть тесной, иначе вы не сможете нормально перемещаться и рискуете отморозить ноги.
3. Недостаточная подготовленность. В горах вас могут ожидать разные катаклизмы — сход лавин, обвалы, туман и другие. При попадании в опасные районы большой риск не только получения травм, но и гибели. Поэтому стоит ознакомиться с правилами поведения в таких ситуациях.
4. Горный поход в одиночку — не лучший вариант, ведь из-за опасных природных явлений и непогоды, последствия могут быть самыми плачевными. Справиться с непредвиденными ситуациями самостоятельно будет практически невозможно. Если вы упадете, вас завалит снегом или камнями, некому будет спасать.
5. Еще один важный момент — физическая подготовка. Перед восхождением в горы необходимо вспомнить, есть ли у вас какие-то хронические заболевания. При наличии проблем с дыхательной системой и сердцем следует проконсультироваться с врачом, стоит ли вам идти в такой поход. Очень важно выработать выдержку и силу, поскольку вам предстоят сильные физические нагрузки. Ежедневные пробежки, приседания, закаливания, тренировка мышц спины и просто ходьба на дальние расстояния на протяжении месяца помогут вам окрепнуть и избежать усталости в горных восхождениях.

По технике безопасности в горах запрещено:

- запускать ракеты, стрелять, громко кричать, петь — эти действия могут вызвать обвал, лавину, камнепад;
- также нельзя подниматься по крутым травянистым склонам и осыпям, лучше держаться близко друг к другу или серпантином;
- запрещено заходить в ледниковые гроты, спускаться в ледниковые трещины.



Все это чревато серьезными последствиями — можно получить серьезные травмы или погибнуть.

При походе в горы нужно учитывать два типа опасностей:

- одни связаны с неправильным использованием снаряжения и нарушением правил безопасного поведения в горах;
- другие — вызваны факторами окружающей среды, их сложно предупредить и предвидеть.

Ветер

Порывистый и сильный ветер в горах — явление частое. Чем больше высота, тем сильнее ветер воздействует на человека. На высоте свыше 4 тыс. м ветер может спровоцировать падение или срыв с горы.

Пурга и буран снижают видимость и негативно влияют на нервную систему, поэтому повышается риск переохлаждения организма. При сильном встречном ветре снижается скорость передвижения, быстрее истощается организм и возникают проблемы с дыханием.

Поэтому в таких условиях передвижение становится не только трудным, но и опасным для жизни. Чтобы избежать этого, лучше переждать, пока ветер утихнет, а для того, чтобы не околеть от холода на снежниках можно слепить из снега убежище. Для фиксации конструкции используют палки, лыжи и другие предметы. В таком убежище вы сможете защититься от переохлаждения и обморожения.

Температура

При повышенной температуре высок риск получения теплового удара, при низкой происходит переохлаждение или обморожение. Чтобы этого не допустить, в жаркую погоду нужно носить головные уборы. На случай похолодания иметь запасной комплект теплой одежды.

Защитную роль выполняют головные уборы с козырьками, повязанные на шею или голову платки. Для лица можно воспользоваться кремом от загара, а для защиты губ — гигиенической помадой.

Туман

Это одно из самых частых явлений, с которым можно столкнуться в утреннее или вечернее время в горах. Поэтому старайтесь в это время суток избегать передвижения. Лучше дождаться, когда он развеется.



Дождь

Самая большая неприятность, которую может спровоцировать сильный ливень — это начало селевого потока. Он делает склоны и тропы скользкими, что существенно затрудняет и замедляет передвижение, а также может спровоцировать разного рода травмы. Кроме того, при длительном походе в дождливую погоду высок риск промокания и переохлаждения организма.

Чтобы этого не допустить, вам необходимо соблюдать правила поведения в горах — уйти подальше от водоемов, медленно и осторожно передвигаться по тропам и склонам. От промокания и холода спасет теплая и водонепроницаемая одежда.

Лавина

Главная задача туриста — это вовремя определить грядущий сход лавины. Признаки — падение мелких крупиц снега вниз по склону. Это значит, что сход лавины скорее всего уже начался. Чтобы не попасть в нее, вам нужно как можно скорее отойти в сторону или укрыться в выемке скалы.

Чтобы выбраться живым, не нужно паниковать и ни в коем случае не дайте себе уснуть, помните, что вас ищут.

Гроза и молния

Самые явные признаки приближения грозы — это духота, отсутствие ветра и скопление темно-серых облаков на небе. Чаще всего гроза бывает во второй половине дня. Молнией поражаются горные вершины (гребни, жандармы). Старайтесь избегать таких мест.

Как обезопасить себя в грозу:

- уйти с открытого места, а если вы на горной вершине, немедленно спуститесь вниз;
- отключить все электрические приборы (телефон, рацию);
- найдите скальный навес или пещеру, натяните брезент, чтобы во время пережидания грозы вы не промокли и не промерзли, при этом соблюдайте дистанцию от стенок — не менее 1 метра и избегайте стока воды;
- все снаряжение отложите в сторону;
- категорически запрещено приближаться к любому водоему;
- присядьте на корточки, опустите голову, обхватите руками колени, под ноги положите свернутый сухой коврик или веревку.

Камнепад



Резкие перепады температур, разрушение горных пород под воздействием растительности и воды — главные причины камнепадов в горах. Также падение камней может спровоцировать ветер, неосторожные действия людей, животных или птиц.

Естественные места скатывания камней — кулуары, крутые русла высохших ручьев и желоба. Поэтому от этих мест нужно держаться по-дальше.

Экипировка

Для восхождения в горы вам необходимо взять несколько вещей и предметов, чтобы обеспечить максимальную безопасность.

Солнцезащитные очки защитят роговицу глаз от ожогов при нахождении на снежниках.

Для облегчения передвижения в тумане можно воспользоваться палкой. Так вы не рискуете упасть в пропасть или наступить на какой-нибудь выступ, камень, который может привести к серьезным травмам.

В жаркие и солнечные дни надевайте светлый головной убор, он защитит от теплового удара.

Если вы собрались в поход в холодное время года, обязательно запаситесь дополнительным комплектом теплого белья. Также запасная одежда необходима в случае промокания под дождем.

Горная местность — одна из самых непредсказуемых, поэтому прежде, чем пойти в поход, нужно все продумать до мелочей. При хорошей физической подготовке и соблюдении всех правил поведения, вы обеспечите максимальную безопасность для себя и своих коллег.

11 Ноября 2023

Адрес страницы: <https://kbr.sledcom.ru/news/item/1837902>