



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОРАХ

Как говорил в своей песне Владимир Высоцкий - «Лучше гор могут быть только горы». Немало людей поддерживают эту идею. Туристам, отправляющимся в горы даже на один день, рекомендуется внимательно изучить меры безопасного поведения в горах:



Будьте внимательны во время похода:

- При планировании похода обязательна регистрация группы в МЧС не позднее, чем за 10 дней до выхода на маршрут. **Номер телефона дежурного ЮСПСО в Хакасии 8 (3902) 35-88-45**
- Позаботьтесь об удобной обуви, следует выбирать прочную и непромокаемую обувь, которая обладает нескользящей подошвой, фиксирует голеностоп
- Одежда должна быть теплой, защищать от дождя и ветра. Помните, что во время движения человек не практически не мерзнет, теплая одежда понадобится на привале
- При резком ухудшении погоды укройтесь в безопасном месте и переждите непогоду, никогда не ходите по горам в тумане или в темное время суток
- При переходе через курумник (россыпь огромных камней) соблюдайте осторожность, никогда не перепрыгивайте с камня на камень.
- При движении по склону старайтесь не поворачиваться к нему спиной, соблюдайте тишину, чтобы не спровоцировать камнепад
- На маршруте пейте воду понемногу небольшими глотками. Дефицит влаги лучше восполнять вечером на стоянке. В сильную жару рекомендуется пить теплую воду
- Выбирайте темп движения, комфортный для наименее подготовленного участника похода
- Не употребляйте алкогольные напитки - вам необходимо соблюдать предельную концентрацию внимания

- Делайте привалы через каждые 45-50 минут, чтобы не перегрузить организм, восстановить силы
- Если маршрут движения пролегает вне горных троп, то вверх поднимайтесь зигзагом, ставя ноги боком, спускайтесь медленно, на полусогнутых ногах, опираясь на пятку



При нахождении в горах в зимнее время не стоит забывать об опасности схода лавины:

- Изучите рельеф местности и определите безопасные территории. Двигайтесь по возвышенным местам, навстречным склонам или хребтам вдали от лавиноопасных склонов
- Если есть вероятность схода лавины, подготовьте рюкзак и палки, чтобы при случае быстро их сбросить
- Если нет возможности обойти лавиноопасный склон:
- Включите на передачу бипер, проверьте снаряжение
- Пересекайте склон по одному, пока остальные наблюдают с безопасного участка
- Используйте один и тот же путь, чтобы не повредить толщу снега



Если все же случилась беда:

- Если лавина оторвалась недалеко от вас, быстро закрепитесь с помощью ледоруба или лыжной палки, воткнув их в снег. Расположите тело вдоль движения снега, пропуская его мимо себя
- Попав в лавину необходимо защитить органы дыхания от снега.
- После остановки лавины пока снег не затвердел, постарайтесь выбраться, если это не удалось, расчистите пространство вокруг лица и грудной клетки.
- Если в лавину попал ваш товарищ, внимательно следите за массой снега, в которой он находится – это облегчит поиски
- Прежде чем начать искать, удостоверьтесь, что нет опасности схода ещё одной лавины, и позаботьтесь о вариантах экстренного отступления
- Свяжитесь со спасателями, сообщите о месте схода лавины
- Если у пострадавшего был при себе лавинный бипер, включите свой на прием и начинайте поиски
- Если пострадавший не найден после визуального поиска прощупывание на самых вероятных участках. Это может быть участок перед препятствием, где собирается много снега или место поворота лавины



ТУРИСТСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ХАКАСИИ

- 📍 г. Абакан,
ул. Пушкина, 96
- ☎ 8 (3902) 322-550
8 (3902) 323-250
- ✉ info@khakassia.travel
KHAKASSIA.TRAVEL