

## Правила безопасности в горах

Горы – не только достопримечательность, но и важная часть жизни в Алматы. Город расположен в предгорьях. Чтобы выехать на Медеу, нужно около часа. Поэтому очень важно соблюдать правила поведения в горах, чтобы обеспечить свою безопасность.

### Основные правила безопасности

- Не выезжайте в горы, когда возникла лавинная и селевая опасность, особенно зимой и весной. О повышенной опасности вас предупредит МЧС с помощью SMS. Если вы получите такое предупреждение – выезжать в горы не рекомендуется.
- Придерживайтесь обычных маршрутов, не уходите в горы по незнакомым тропам — есть риск попасть в расщелину или заблудиться.
- Не сходите с тропы, особенно зимой, не ходите по снежным склонам. Есть риск сорвать на себя лавину.
- Планируйте свой маршрут так, чтобы вернуться в город до наступления темноты.
- Не выезжайте в горы в одиночку. Лучше присоединиться к туристической группе, которую всегда можно найти в Инстаграм.
- Весной и летом учитывайте возможность нападения клещей и жаркое солнце. Надевайте одежду с длинными рукавами. Не забывайте про головные уборы.
- Погода в горах переменчива, поэтому возьмите с собой сменную одежду: непромокаемую куртку с капюшоном на случай дождя и шерстяные носки, если вы промочите ноги.
- Выходя на маршрут, возьмите заряженный телефон, чтобы при необходимости позвонить в спасательную службу.
- Спланируйте время нахождения на маршруте и оставьте у своих друзей описание маршрута и контрольное время возвращения домой. Если вы не вернетесь к этому времени – вас будут искать.

### Перед выходом

- Выбранный маршрут должен соответствовать вашему уровню подготовки и возможностям.
- За неделю до выхода подготовьтесь, составьте список того, что нужно взять с собой, изучите маршрут, возможные опасности, источники воды и возможность схода с маршрута в случае необходимости.
- Если предполагается восхождение выше 2000 метров – пройдите акклиматизацию.
- Перед выходом ознакомьтесь с прогнозом погоды.
- Не выходите на маршрут при явно неблагоприятных условиях: через 2—3 дня после обильного снегопада, ночью, в туман, в холод или при лавинной опасности.
- Не выходите в горы, если чувствуете недомогание или недавно болели.
- Тщательно проверьте экипировку, снаряжение и продукты питания.
- Выходите в горы только в исправных (прочных и просушенных) обуви, одежде, носках, перчатках. Важно выбрать удобную, прочную обувь, которая не натирала ноги.

- Зимой выбирайте обувь, которая греет – горные зимние ботинки. Даже если в городе тепло – в горах может быть очень холодно, в обычных кроссовках есть риск обморожения.
- Рюкзак следует хорошо подогнать. Из него не должны торчать концы стоек для палаток, зубья кошек и другие острые предметы, которые могут кого-то поранить.
- Возьмите с собой аптечку.

### **На маршруте**

- В горах передвигайтесь медленно. Не ходите слишком быстро. Никогда не бегайте и не прыгайте – упасть на склоне намного опаснее, чем на ровной поверхности.
- Не сокращайте путь за счет безопасности (можно попасть в лавину, поскользнуться, упасть на камни). Всегда выбирайте безопасный путь.
- При движении по каменистой местности необходимо соблюдать предельную осторожность – помнить о том, что камни могут качаться и смещаться.
- На маршруте внимательно и правильно ставьте ноги, а при малейшем сомнении в безопасности прибегать к страховке.
- Постоянно следите за состоянием ног, предупреждайте потертости и волдыри. Не ходите босиком.
- Избегайте передвижения в ненастье, тумане, в темноте, поздно вечером.
- Не употребляйте спиртных напитков. Не пейте воду из водоемов.
- Не бросайте мусор, при обнаружении чужого мусора - просьба его забрать.
- Не купайтесь в горных озерах, где есть опасность утонуть или простудиться.
- Не переправляйтесь через быстрые реки, не преодолевайте трещины и другие препятствия на маршруте без обеспечения необходимой безопасности.
- Если погода или ваше самочувствие ухудшились — отойдите к ближайшему лагерю, населенному пункту, хижине по самому легкому и безопасному пути. Если нет возможности уйти – разбейте бивак. Иногда от этого зависит жизнь участников похода.
- Места для биваков должны быть безопасны, не разбивайте лагерь у основания желобов, сыпучих скал, вблизи разливающихся рек, на сложных карнизах и т.д.
- Соблюдайте заявленный контрольный срок возвращения с маршрута.
- При аварии окажите первую помощь и немедленно звоните в службу спасения.

### **Клещи**

Весной и летом в горах люди сталкиваются с такой опасностью, как укусы клещей. Основная их опасность в том, что клещи переносят тяжелые болезни, такие как чума, боррелиоз, бруцеллез, тиф, а также клещевой энцефалит - тяжелейшее заболевание центральной нервной системы.

Клещи сидят на ветках или траве, при приближении человека цепляются к нему, чтобы добраться до открытых участков кожи, а потом укусить. Основная мера защиты – не допускать присасывания клещей. Для этого используют средства индивидуальной защиты: рациональное использование обычной одежды и отпугивающие средства.

Меры предосторожности для защиты от клещей:

- Перемещаясь по горам, не срывайте ветки, так вы стряхиваете на себя клещей.
- Не следует садиться или ложиться на траву. Обязательно возьмите с собой покрывало.
- Руки и ноги должны быть полностью прикрыты. Рубашка должна быть заправлена в брюки и иметь длинные рукава.
- Обязательно наличие головного убора. Длинные волосы спрячьте под него.

- После похода по горам, необходимо осмотреть все тело и одежду (которую лучше всего сразу же постирать).
- Если нашли на себе клеща – обратитесь в больницу, особенно если он успел вас укусить.