

Тауда қауіпсіздік сақтау ережелері

Тау – Алматы қаласының көрнекті жерлерінің бірі ғана емес, сонымен қатар күнделікті өмірдің тыныс-тіршілігі де болып саналады.

Қала тау бөктерінде орналасқан. Медеу шатқалына бару үшін, бір сағат уақыт кетеді.

Сондықтан өз қауіпсіздігіңізді қамтамасыз ету үшін, тауда сақтану ережелерін ұстау өте маңызды.

Қауіпсіздіктің негізгі ережелері

- Сел немесе көшкін жүруі мүмкін кездерде, әсіресе қыс пен көктем мезгілінде тауға бармаңыздар. Қауіпті сәттер жөнінде ТЖМ SMS арқылы барлық тұрғындарды хабардар етеді. Егер сіз осындай хабарлама алған болсаңыз, тауға барудан бас тартыңыз.
- Тауға шыққанда үйреншікті бағыт бойынша жүріңіз, бұрын жүрмеген бөтен жермен жүрмеңіз – өйткені ол жер қауіпті немесе адасып кетуіңіз мүмкін.
- Келе жатқан дұрыс жолдан ауытқымаңыз, әсіресе қыстыгүні қар мол түскен жоталармен жүрмеңіз. Өйткені тау басынан қар көшкіні басталуы мүмкін.
- Өзіңіздің уақытыңызды дұрыс жоспарлап, қараңғы түскенше қалаға жетуге тырысыңыз.
- Тауға жалғыз шықпаңыз. Ең дұрысы – «Инстаграм» желісінен кез келген уақытта тауып алуға болатын туристік топпен бірге барыңыз.
- Көктем мен жаз айларының басында кенеден немесе тым ыстық күннен сақтаныңыз. Жеңі ұзын киім киіңіз, басыңызға бас киім киюді ұмытпаңыз.
- Тауда ауа райы құбылмалы болады, сондықтан ауыстырып киетін киім алуды ұмытпаңыз: су өтпейтін күртеше, жауын жауғанда киетін капюшоны бар күртеше, жылы шұлық және т.б.
- Бағыт бойынша шығар алдында телефоныңыздың зарядын тексеріп, толтырып алыңыз, өйткені қажет жағдайда құтқару қызметіне хабарласуға тура келеді.
- 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. Бағыт бойынша жүріп өтуге жұмсалатын уақытты жоспарлаңыз және бағыттың маршрутын достарыңызға қалдырып кетіңіз. Сол берілген уақытқа дейін қайтып келмесеңіз, достарыңыз сізді іздейтін болады.

Тауға шығардың алдында анықтап алу керек

- Таңдап алынған маршрут сіздің дайындығыңыз бен қабілетіңізге сәйкес болуы керек;
- Тауға шығардан бір апта бұрын жолға жақсылап дайындалып, керек-жарактың тізімін жазыңыз, маршрутпен алдын ала танысып, болуы мүмкін қауіптердің алдын алуға, ішетін су тауып алуға болатын мүмкіндіктерді біліп алыңыз, қажетті жағдайда маршруттан бас тарту жолдарын да біліп алыңыз.
- Егер де 2000 метрден жоғары көтерілу керек болса – акклиматизациядан өтіңіз.
- Жолға шығардың алдында ауа райын біліп алыңыз.

- Ауа райы бүлінуі мүмкін жағдайда жолға шықпаңыз: қалың қар жауғаннан кейін 2—3 күннен соң, түнде, тұманды күні, қатты суықта немесе көшкін жүру қаупі бар болса, маршруттан бас тартыңыз.
- Егер де бір жеріңіз ауырып тұрса немесе жуырда ауырып шыққан болсаңыз, тауға бармаңыз.
- Өзіңізбен алатын заттарды, керек-жарақ пен азық-түлікті мұқият тексеріп алыңыз.
- Тауға тек ыңғайлы киім, аяқ киіммен (су өтпейтін, құрғақ), қажетті қолғап, шұлық киіп шығыңыз. Әсіресе аяқ киім аяғыңызды қыспайтын, қажамайтын болуы керек.
- Қыстыгүні аяғыңызды тоңдырмайтын аяқ киім киіңіз – тауға киетін арнайы жылы бөтеңке. Қалада жылы болғанмен, тауда суық болуы мүмкін, жай ғана кроссовки киюге болмайды, аяғыңыз үсіп кетуі мүмкін.
- Рюкзакты жақсылап жауып алыңыз. Оның шетінен өткір заттар шығып тұрмауы керек, әйтпесе қасындағы адамды жаралап алуы мүмкін.
- Өзіңізбен бірге аптечка алыңыз.

Маршрут бойынша жүргенде

- Тауда жүргенде ақырын жүріңіз. Ешқашан тез жүрмеңіз, жүгірмеңіз, секірмеңіз – өйткені жотаның басынан құлап қалу қаупі зор.
- Жолды қысқарту үшін, қауіпсіздік ережелерін бұзбаңыз (көшкінге тап болуыңыз мүмкін, аяғыңыз тайып кетіп, тасқа құлап қалуыңыз да мүмкін). Ұзын да болса, қауіпсіз жолды таңдаңыз.
- Тасты жерлермен жүргенде өте сақ болыңыз, есіңізде болсын – тас орнынан қозғалып, құлап кетуі мүмкін.
- Тауда жүргенде аяғыңызды абайлап, дұрыс басып жүріңіз, қауіпті жер болса, сақтандыру құралының көмегімен жүріңіз.
- Аяғыңызды үнемі қадағалап жүріңіз, қажалып қалудан сақ болыңыз. Жалаңаяқ жүрмеңіз.
- Күн бұлыңғыр немесе тұман болса, кешке немесе түнге қарай тауға шықпаңыз.
- Тауда жүргенде ішімдік ішпеңіз. Ашық сулардан су ішпеңіз.
- Тауға қоқыс тастамаңыз, басқа біреудің тастап кеткен қоқысын көрсеңіз – жинастыра жүріңіз.
- Таулы жердің өзен-көлдеріне суға түспеңіз, оған батып кетуіңіз мүмкін немесе қатты суық судан науқастанып қалу қаупі өте зор.
- Ағысы қатты өзендерді кесіп өтуге тырыспаңыз. Тау жарықшақтарынан өтпеңіз немесе жолдағы басқа да кедергілерден арнайы қауіпсіздік құралының көмегі арқылы өтіңіз.
- Егер де шаршап, халіңіз нашарлап қалса немесе ауа райы кенеттен өзгеріп кетсе, жақын маңдағы лагерьдің немесе елді мекеннің біріне тоқтаңыз. Егер де оған жетуге мүмкіндік болмаса – күрке тігіңіз. Кейде бұл жолаушылардың өмірін де құтқарады.
- Күркені қауіпсіз жерге орнату керек: ағыны қатты өзеннің бойына, құзар шыңдардың баурайына немесе жүруге қиын жерлерге орнатуға болмайды.
- Маршрут бойынша қайту мерзімін сақтаңыз.
- Апат болған жағдайда алғашқы медициналық көмек көрсетуге тырысыңыз және құтқарушыларға дереу хабарлауды ұмытпаңыз.

Кенеден сақтаныңыз

Көктем мен жаз айларында тауда адамдар кене шағу қаупіне тап болады. Олардың басты қауіптілігі – кенелер оба, боррелиоз, бруцеллез, іш сүзегі және кене энцефалиті сияқты өте жұқпалы ауруларды тасымалдайды, бұл аурулар адамның орталық жүйке жүйесіне қатты әсер етеді.

Кенелер ағаштың бұтақтарында немесе шөпте отырады, адам жақындаған кезде ол адамға жабысып, терінің ашық жерлерін шағу үшін тістейді. Ең басты қорғаныш шарасы – кенеге адамның қанын сорғызбау. Ол үшін жеке қорғаныш құралдары қолданылады: денені толық жауып тұратын киім кию және жәндіктерден қорғайтын репеллент құралдарын ұтымды пайдалану.

Кенеден сақтану амалдары

- Таулы жермен жүріп келе жатып, ағаштың бұтақтарын сілікпеңіз. Бұлайша сіз ағаштағы кенелерді өзіңізге түсіресіз.
- Шөпке отырмаңыз немесе жатпаңыз. Міндетті түрде шөпке көрпеше төсеп отырыңыз.
- Қол-аяғыңыз толық жабық болуы керек. Жейдеңіздің жеңі ұзын болуы керек, оның етегін шалбардың ішіне мықтап салып алу керек.
- Басыңызда бас киім болуы керек. Ұзын шашты бас киімнің ішіне тығып қою керек.
- Таудан келгеннен кейін үсті-басты, аяқ-қолды, киім-кешекті түгел мұқият тексеру керек (немесе бірден жуу керек).
- Егер де өзіңіздің дененізден кене тауып алсаңыз, әсіресе оның шағып алғанын сезсеңіз – дереу дәрігерге барыңыз.