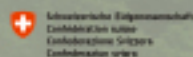


Телефон екстреного
виклику рятувальних
служб

01 або **101**

Видання здійснене за
фінансової підтримки
Швейцарсько-українського фонду
розвитку лісового господарства в
Закарпатті FORZA



Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC

inter
cooperation

National Forestry Management
Rural Economy
Local Governance and Civil Society



Безпека туристів в Українських Карпатах

Поради рятувальників

Видання здійснене за
фінансової підтримки
Швейцарсько-українського
фонду розвитку лісового
господарства в Закарпатті
FORZA

Безпека туристів в Українських Карпатах

Поради рятувальників

Видання здійснене за фінансової підтримки Швейцарсько-українського проекту розвитку лісового господарства в Закарпатті FORZA

Ужгород 2008

Зміст

Вступне слово	4
Основи туризму	5
Закон України "Про туризм"	5
Основні положення про реєстрацію туристичних груп та туристів в підрозділах Державної спеціалізованої аварійно-рятувальної служби пошуку і рятування туристів МНС, або що таке реєстрація туристів і кому вона найбільш необхідна?	9
Рекомендації щодо проведення самодіяльних туристичних походів у Карпати.....	11
Комплектування групи.....	11
Підготовка до походу.....	12
Правила безпеки перед виходом із населеного пункту.....	14
Правила безпеки в горах.....	15
Перелік спорядження для дводенного походу.....	17
Правила поведінки туристів у горах влітку.....	19
Туристичне спорядження та його застосування.....	19
Топографічна підготовка.....	20
Порядок руху та способи подолання перешкод.....	21
Організація бівуаку.....	27
Правила поведінки туристів у горах взимку.....	28
Рух по снігу та фірну.....	29
Рух по льодових схилах.....	30
Правила безпеки на гірськолижних спусках та попередження травматизму.....	31

Природні небезпеки в горах.....	33
Правила поведінки туристів в екстремальних ситуаціях.....	33
Переправа через гірські річки.....	34
Лісові пожежі.....	37
Зливи та їх наслідки.....	38
Лавинна небезпека в Карпатах.....	39
Ухилення від лавин та дії при попаданні в лавину.....	41
Проведення пошуково-рятувальних робіт.....	44
Лавинонебезпечні зони в Карпатах.....	45
Радіозв'язок у горах.....	47
Пам'ятка надання першої долікарської допомоги потерпілим у горах.....	48
Схема надання невідкладної допомоги.....	48
Поради щодо проведення основних маніпуляцій для надання першої допомоги та техніка їх виконання.....	55
Правила транспортування потерпілих на ношах.....	57
Транспортування потерпілих підручними засобами	57
Рятувальні роботи взимку.....	62
Рекомендований склад медичної аптечки туриста.....	66
Додатки.....	68
Основні функції та завдання Закарпатського гірського пошуково-рятувального загону.....	68
Закарпатський Туристичний Шлях.....	70
Рахівський Туристично-Інформаційний Центр.....	71
Карта розташування аварійно-рятувальних пунктів та лавинонебезпечних зон	
Контактні телефони та адреси служби пошуку і рятування туристів Карпатського регіону	



Вступне слово

*БІЙСЯ НЕБЕЗПЕКИ, ПОКИ ЇЇ НЕМАЄ
КОЛИ Ж НЕБЕЗПЕКА ПОРУЧ – НЕ БІЙСЯ, А ДОЛАЙ ЇЇ.*

(афоризм давнього світу)

Кожна туристична подорож залишає слід в житті мандрівника, бо є незабутньою подією, насиченою новими знаннями про невідомі краї та власні можливості.

Проте у далекій дорозі, за тридев'ять земель від рідного порогу, не оминути екстремальних ситуацій і непередбачуваних труднощів. Долаючи їх, турист складає важливий життєвий іспит – на витривалість, мужність, силу волі, фізичну загартованість і любов до рідного краю.

Тож пропонуване видання дозволить усім шанувальникам активного відпочинку в горах дізнатися або пригадати правила поведінки туристів під час гірських мандрівок.

Для впевненості у власній безпеці кожен турист повинен вміти надати першу долікарську допомогу потерпілим. Цю інформацію теж можна знайти на сторінках книги, яку тримаєте у руках.

Закарпатський гірський пошуково-рятувальний загін застерігає учасників туристичних походів від небезпек, які можуть спричинити нещасні випадки в Карпатських горах. До уваги читачів подано карту-схему лавинонебезпечних зон.

Особливо хочемо привернути Вашу увагу до контактних номерів та адрес пошуково-рятувальних служб Карпатського регіону.

Тож, виходячи в гори для відпочинку чи мандрівки туристичним маршрутом, пам'ятайте, що вдома чекають Вашого щасливого повернення!

Основи туризму

Загальні положення

Слово “туризм” походить від латинського *tornus* (“рух по колу”, “крутити”). В широкому розумінні це означає пересування з одночасною зміною побуту людей.

Сьогодні під терміном “туризм” розуміють діяльність, пов'язану з масовим туристичним рухом, його матеріальною базою, рівнем обслуговування, досягненнями туристів-спортсменів. Туризм – це подорожі, які здійснюються за певними маршрутами своєю країною або за кордоном, поєднують відпочинок із пізнавальною метою, у ряді випадків мають елементи спорту.

Станом на сьогодні, частка туризму складає близько 12 % світового валового продукту, понад 30 % обсягів послуг світової торгівлі, 7 % загального обсягу інвестицій.

Не стоїть осторонь світових туристичних процесів і наша держава. Реалізація курсу України на європейську та світову інтеграцію неможлива без динамічного розвитку туризму та законодавчого врегулювання діяльності туристичної галузі економіки нашої країни.

Загальні правові, організаційні та соціально-економічні засади реалізації державної політики України в галузі туризму визначаються Законом України “Про туризм” від 18 листопада 2003 року № 1282-IV (далі Закон). Наведемо окремі найважливіші його статті.

Закон України «Про туризм»

18 листопада 2003 року № 1282-IV

Розділ III

БЕЗПЕКА ТУРИЗМУ

Стаття 13. Безпека в галузі туризму

Безпека в галузі туризму – сукупність факторів, що характеризують соціальний, економічний, правовий та інший стан забезпечення прав і законних інтересів громадян, юридичних осіб та держави в галузі туризму.

Органи державної влади та органи місцевого самоврядування, їх посадові особи в межах своїх повноважень вживають заходів, спрямованих на:

- забезпечення закріплених Конституцією України прав громадян на

безпечно для життя і здоров'я довілля при здійсненні туристичних подорожей, захист громадян України за її межами;

- забезпечення особистої безпеки туристів, збереженість їх майна, незавдання шкоди довіллю;
- інформування суб'єктів туристичної діяльності про загрозу безпеці туристів у країні (місці) тимчасового перебування;
- надання необхідної допомоги туристам, які опинилися у надзвичайній ситуації;
- забезпечення туристам (екскурснтам) можливості безперешкодного одержання медичної, правової та інших видів невідкладної допомоги, доступу до засобів зв'язку;
- заборону використання туризму з метою незаконної міграції, сексуальної, трудової та інших видів експлуатації громадян;
- охорону туристичних ресурсів України, встановлення гранично припустимих навантажень на об'єкти культурної спадщини та довілля;
- забезпечення безпеки об'єктів туристичних відвідувань з урахуванням ризику виникнення природних і техногенних катастроф та інших надзвичайних ситуацій тощо.

З метою забезпечення безпеки туристів суб'єкти туристичної діяльності, здійснюючи відповідний вид діяльності, зобов'язані:

- інформувати туристів про можливі небезпеки під час подорожі, необхідність виконання загальнообов'язкових вимог та запобіжних чи попереджувальних заходів (медичних щеплень тощо);
- створювати безпечні умови в місцях надання туристичних послуг, забезпечувати належне облаштування трас походів, прогулянок, екскурсій тощо;
- забезпечувати спеціальні вимоги безпеки під час надання туристичних послуг з підвищеним ризиком (автомобільний, гірський, лижний, велосипедний, водний, мотоциклетний, пішохідний туризм, спелеотуризм тощо);
- забезпечувати туристів кваліфікованими фахівцями туристичного супроводу, спеціальним спорядженням та інвентарем;
- забезпечувати навчання туристів засобам профілактики і захисту від травм, попередження нещасних випадків та надання першої медичної допомоги;
- забезпечувати надання оперативної допомоги особам, які постраждали під час подорожі, транспортування потерпілих;
- оперативно інформувати органи місцевої влади та відповідальних осіб про надзвичайні ситуації, в яких опинилися туристи, подавати відомості про зниклих осіб.

Розділ IV

ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття 25. Права та обов'язки туристів і екскурсантів

Туристи і екскурсанти мають право на:

- реалізацію закріплених Конституцією України прав громадян на відпочинок, свободу пересування, відновлення і зміцнення здоров'я, на безпечно для життя і здоров'я довілля, задоволення духовних потреб, захист і повагу людської гідності;
- необхідну і достовірну інформацію про правила в'їзду до країни (місця) тимчасового перебування, а також виїзду з країни (місця) тимчасового перебування і перебування там, про звичаї місцевого населення, пам'ятки природи, історії, культури та інші об'єкти туристичного показу, що знаходяться під особливою охороною, стан навколишнього середовища;
- інформацію про наявність ліцензії у суб'єкта, що здійснює підприємницьку діяльність у галузі туризму, дозволів, сертифікатів, інших документів, наявність яких передбачена законодавством;
- отримання туристичних послуг, передбачених договором;
- особисту безпеку, захист життя, здоров'я, прав споживача, а також майна;
- одержання відповідної медичної допомоги;
- відшкодування матеріальних і моральних збитків у разі невиконання або неналежного виконання умов договору;
- реалізацію інших прав.

Туристи і екскурсанти зобов'язані:

- не порушувати права та законні інтереси інших осіб, вимоги законів, які діють на території країни перебування;
- виконувати митні, прикордонні, санітарні та інші правила;
- поважати політичний та соціальний устрій, традиції, звичаї, релігійні вірування країни (місця) перебування;
- зберігати довілля, дбайливо ставитися до об'єктів природи та культурної спадщини в країні (місці) тимчасового перебування;
- дотримуватися умов і правил, передбачених договором про надання туристичних послуг;
- надавати персональну інформацію в обсязі, необхідному для реалізації туристичного продукту;
- дотримуватися під час подорожі правил особистої безпеки;



Основні положення про реєстрацію туристичних груп та туристів в підрозділах Державної спеціалізованої аварійно-рятувальної служби пошуку і рятування туристів (ДСАРС ПРТ) МНС

або Що таке реєстрація туристів і кому вона найбільш необхідна?

Закарпаття – край туризму... Це твердження відоме багатьом. Однак за радянських часів, коли сюди масово приїздили туристи з різних куточків колишнього СРСР через систему Центральної Ради з туризму та екскурсій, численні туристичні клуби та за профспілковими путівками, ТУРИЗМ ЗНАХОДИВСЯ ПІД КОНТРОЛЕМ РЯТУВАЛЬНИХ СЛУЖБ, а отже був безпечнішим. Сьогодні ж українці вільно мандрують рідними просторами, зросла кількість іноземних туристів, тому ситуація із безпекою туристів суттєво ускладнилася.

Нерідко люди йдуть в гори, покладаючись лише на себе і своїх супутників. Велич і краса Карпатських гір не залишають байдужими нікого. Чисте гірське повітря та цілющі джерела очищують душу і тіло мандрівників. Проте в горах не завжди і не всім комфортно, оскільки вони бувають надто небезпечними. До прикладу, заради власної безпеки, кожна туристська група бере з собою один чи кілька мобільних телефонів. Однак і покриття в ущелинах, а часто і на схилах гір відсутнє, і тривалий час мандрівки та низькі температури є пагубними для батареї телефону. Тож в разі виникнення надзвичайної ситуації туристи інколи залишаються наодинці з горами та із невирішеною проблемою.

Саме для захисту мандрівників й існує **аварійно-рятувальна служба пошуку і рятування туристів (АРС ПРТ, раніше – контрольно-рятувальна служба)**. Служба устаткована відповідним спорядженням і засобами зв'язку, рятувальники можуть своєчасно надати допомогу туристам у разі виникнення надзвичайної ситуації. Однак перша і найголовніша умова безпеки туристів у горах – це **реєстрація свого туристичного походу в підрозділах рятувальної служби**.

· відшкодувати збитки, завдані їх неправомірними діями.

Виконувати інші обов'язки, передбачені законодавством України та законодавством країни тимчасового перебування.

Зробити це не складно і **абсолютно безкоштовно**.

- Не пізніше, ніж за 10 днів до виходу в гори чи на туристичний маршрут, представник групи повинен повідомити оперативному черговому відповідної АРС про тривалість походу, його контрольні строки, детальний маршрут і склад групи. Адреси та номери телефонів підрозділів ДСАРС ПРТ подано у Додатках.
- При реєстрації, за проханням туристів, рятувальники можуть надати консультації щодо проходження маршруту, можливого його скорочення, техніки безпеки, правил першої долікарської допомоги, порадять, як підібрати відповідне спорядження, медикаменти, а також повідомлять про гідрометеорологічні умови у районі подорожі тощо.
- Рятувальники попереджатимуть про погіршення погоди чи про небезпеку на маршруті (обвали доріг, обмерзання схилів, розлив рік, сходження лавин тощо) перед початком та під час походу.
- Безпосередньо перед виходом на маршрут туристам ще раз слід повідомити рятувальників про похід (можна телефоном), узгодити контрольні пункти та терміни проходження маршруту.
- Туристи повинні телефоном повідомляти АРС про проходження контрольних пунктів маршруту. За відсутності такого повідомлення командир АРС приймає рішення про початок пошуково-рятувальних робіт. Тому туристська група, що порушила контрольні терміни, зобов'язана при першій нагоді повідомити про своє місцезнаходження і стан групи.
- В разі виникнення надзвичайної ситуації (зокрема, нещасного випадку, що потребує надання медичної допомоги та транспортування потерпілих до медичного закладу) необхідно діяти організовано. Якщо самотужки вирішити проблему неможливо, слід викликати найближчу рятувальну службу. У разі, якщо засоби зв'язку відсутні, то по допомогу йдуть двоє найбільш підготовлених учасників групи.

Від точності інформації у повідомленні про небезпеку залежить час, за який ви отримаєте допомогу!

Аварійно-рятувальна служба чергує цілодобово і завжди готова допомогти!

Тож ваша безпека – в ваших руках!



Рекомендації щодо організації і проведення самодіяльних некатегорійних туристичних походів у Карпати

Походи (подорожі) – це пересування людей в природному середовищі за допомогою будь-яких технічних засобів чи без них із пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями.

Самодіяльний туризм базується на самоорганізації туристичних подорожей. Туристи самі розробляють чи вибирають наявний маршрут і самотужки забезпечують себе всім необхідним.

Якщо організатором подорожей є заклад освіти, то вони проводяться відповідно до Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 р. №237. Спортивні самодіяльні походи (категорійні і ступеневі) проводяться згідно з Правилами проведення змагань туристичних спортивних походів.

Самодіяльні некатегорійні походи (надалі – походи) у Карпати слід організувати і проводити з дотриманням таких правил:

1. Комплектування групи:

1.1. Туристичні подорожі в горах (пішохідні, лижні, велосипедні) повинні бути тільки груповими, що забезпечує взаємодопомогу туристів на маршруті. Кожна група повинна мати керівника.

Мінімальний рекомендований склад групи – 4 особи, оптимальний – 6

осіб, максимальний – залежно від досвіду учасників, але не більше 30 осіб. В останньому випадку призначають заступника керівника групи.

Бажано, щоб усі учасники групи мали приблизно однаковий рівень фізичної підготовки та вік.

В похід вихідного дня можна брати дітей, не молодших 8 років, у дводенний похід можна йти з дітьми від 10 років, у багатоденний – з 12 років. До лижних та велосипедних походів у горах допускаються діти віком від 14 років. Молодші діти можуть мандрувати тільки разом із батьками або особами, що їх замінюють та несуть відповідальність за їх життя і здоров'я.

1.2. Керівник групи повинен:

- бути не молодшим 18-ти років;
- мати досвід участі не менше, ніж у двох походах аналогічної складності до того, у який планує вести людей;
- володіти елементарними навичками надання долікарської допомоги.

Керівник групи, згідно із законом, несе відповідальність за життя та здоров'я учасників групи. Слід пам'ятати, що досвід керівника, його авторитет, знання маршруту є передумовою успішного походу.

2. Підготовка до походу

2.1. Розробка маршруту

Вибір маршруту залежить від рівня підготовки, можливостей учасників, конкретних умов місцевості і мети, яку туристи поставили перед собою. Головна вимога при виборі маршруту – це його безпечність.

Необхідно знати, що існують певні строки проведення туристичних походів у Карпати, яких необхідно дотримуватись:

- для пішохідних походів – з 15 квітня до 15 листопада;
- для лижних походів – з 15 грудня до 31 березня.

Іноколи вони все ж можуть змінюватись залежно від реальних кліматично-погодних умов у регіоні.

2.1.1. При розробці плану проходження маршруту керівнику групи слід:

- проконсультуватися у працівників гірської пошуково-рятувальної служби щодо природних умов, особливо – лавинонебезпечності району походу;
- підготувати картографічний матеріал;
- розробити запасний (скорочений) варіант маршруту на випадок хвороби когось із учасників чи погіршення погодних умов;

- організувати підготовку учасників туристичної групи до походу;
- проконтролювати підготовку групового та особистого спорядження, медичної аптечки та харчових продуктів.

2.1.2. Розрахунок швидкості пересування

Спочатку потрібно визначити реальну відстань, яку можна подолати під час походу. При пішохідній подорожі слід планувати відстань з розрахунку 15-20 км за один день. Для поступового входження у потрібну спортивну форму передбачають менші навантаження на початку маршруту і поступово збільшують їх.

В гірських походах час на проходження маршруту (без урахування відпочинку) визначається шляхом сумування витрат часу на рух групи по горизонталі (3 км/год) і підйом по вертикалі (0,3 км/год). Тривалість спуску (за нескладним маршрутом) складає 3/4 від витрат часу на підйом. На рівній місцевості темп руху можна прискорити (при цьому частота пульсу не повинна збільшитись більше, ніж у два рази), а на підйомі вгору швидкість пересування слід обов'язково зменшувати. До обіднього привалу необхідно проходити 2/3 відстані денного переходу.

2.2. Оформлення маршрутних документів

Для проведення походу слід оформити маршрутний лист. Його форма затверджена Постановою виконкому Федерації спортивного туризму України від 22.04.2002 р. У листі вказують відомості про всіх учасників групи, схему маршруту з вказівкою про засоби пересування на відповідних ділянках, час його проходження, запасний маршрут. Керівник групи обов'язково повинен мати документ, що засвідчує особу.

2.3. Реєстрація в аварійно-рятувальній службі (АРС). Дивись стор. 9.

2.4. Спорядження

Від якості спорядження залежить не тільки безпека, але й здоров'я туристів. Відповідальним за підготовку групового спорядження є керівник групи.

Особисте спорядження учасники походу готують самі, бажано за списком, наведеним у додатку. Ношу розподіляє керівник групи. Це дає змогу взяти все необхідне і разом з тим уникнути ситуації, коли деякі туристи завантажують наплічник тільки особистими речами (часто зовсім непотрібними), не залишаючи місця для групового спорядження. Весь особистий багаж повинен важити не більше 5-8 кг.

Самопочуття в поході у першу чергу залежатиме від якості наплічника і взуття. Слід категорично відмовитися від брезентових рюкзаків, які постійно займають за спиною туриста горизонтальне положення, дотримуватись загального правила пакування наплічників: важкі речі – внизу, м'які - до спини. Не можна прив'язувати до наплічника відра, казани тощо.

Взуття є найважливішим елементом особистого спорядження туриста, тому вибирати його слід якомога ретельніше. Категорично заборонено брати нове взуття, воно повинно бути розношене, що захистить від натирань.

Бажано, щоб черевики були на розмір більші за звичайні (в лижних походах – на два розміри). Найкраще у похід брати черевики на жорсткій підшві типу “вібрам”, оскільки вони мають добре зчеплення з ґрунтом. Перед походом шкіряне взуття необхідно просочити жиром чи іншою водовідштовхувальною сумішшю, після чого трохи підігріти. Влітку як запасне взуття можна взяти кросівки.

Збираючись у похід, навіть за найкращої погоди, не забудьте взяти вітрозахисний одяг (він займає дуже мало місця), светр та шкарпетки із вовни, шапку і обов’язково поліетиленову накидку від дощу. Майте на увазі, що парасоля в горах від негоди не захищає. Кожен дорослий повинен мати із собою сірники в захищеному від вологи пакетуку.

На групу беруть 1 комплект ремонтного набору і одну аптечку, у складі якої обов’язково повинен бути еластичний бинт.

2.5. При виборі харчових продуктів найперше слід звернути увагу на терміни їх зберігання, оскільки від цього безпосередньо залежить ваше життя і здоров’я. Кількість продуктів визначається тривалістю походу, його складністю (і, відповідно, витратами енергії).

Бажано брати калорійні продукти, що дозволить зекономити на їх об’ємі і вазі. Важлива і швидкість приготування їжі. Завжди потрібно мати недоторканий запас із розрахунку на 1 день, що повинен складатися з продуктів тривалого терміну зберігання. Замість хліба в запасний комплект рекомендують брати сухарі.

Якщо на маршруті зустрічаються населені пункти, можна купувати молочні продукти і овочі у населення. В меню доцільно передбачити влітку 3-разове гаряче харчування, а у лижному поході – 2-разове з “перекусом” замість обіду. Для втамування спраги найкраще брати фруктові сиропи або екстракти і розводити їх остудженою кип’яченою водою. Вживати напої слід тільки на привалах. Пам’ятайте, що вода зі снігу чи льоду спрагу не втамує, оскільки в ній відсутні мінеральні солі. Найкраще на такій воді зварити чорний чай і вживати його без цукру.

Увага! Алкоголь в поході не вживайте без потреби. З собою можна брати чистий спирт, який можна вживати тільки у випадку переохолодження (50 г) і для розтирання або дезінфекції.

3. Правила безпеки перед виходом із населеного пункту (або з притулку)

3.1. Керівник групи повинен:

- ознайомитися з прогнозом погоди на найближчі кілька днів;

- ретельно перевірити наявність та стан спорядження, харчові продукти, аптечку, переконавшись, що стан здоров’я у всіх задовільний;
- ознайомити учасників з можливими небезпеками на маршруті і потенційними загрозами нещасних випадків;
- повідомити в найближчу аварійно-рятувальну службу або органи місцевого самоврядування про вихід групи на маршрут та визначити контрольні терміни проходження маршруту.

3.2. Неприпустимо виходити на маршрут за дуже несприятливих погодних умов:

- протягом трьох днів після великих снігопадів (більше 30 см опадів) або при лавинній небезпеці;
- в сильний туман, дощ;
- за дуже низьких температур.

4.1. Правила безпеки в горах

- Рухайтесь не поодиночі, а групою, останнім повинен іти досвідчений турист.
- Не допускайте розподілу групи, відлучайтеся тільки з дозволу керівника, навіть на стоянці.
- Темп руху і частота зупинок повинні відповідати рівню підготовки учасників, умовам місцевості та погоди. Обов’язково робіть зупинки на 10-15 хвилин через кожні 45-50 хвилин руху. Першу зупинку слід зробити через 15-20 хвилин, щоб подбати про терморегуляцію організму, зняти зайвий одяг, перевірити чи не натерлися ноги тощо.
- Обов’язково повідомляйте керівника групи про погіршення стану здоров’я.
- Сповільнюйте швидкість руху на підйомах, орієнтуйтеся на фізичні можливості найслабших учасників.
- Не скорочуйте шлях за рахунок безпеки, особливо взимку, оскільки можна підрізати сніговий схил і потрапити в лавину.
- Не пересувайтеся в тумані чи у темноті, щоб не втратити орієнтацію, не зірватися у прірву тощо.
- Не рухайтесь вузькими жолобами, де є ймовірність зсуву каміння.
- Уникайте скельних ділянок на маршруті. Пам’ятайте, що навіть на нескладні скелі вилізти можна без мотузки, а спуститися без неї вниз неможливо. Через порушення цього правила трапляється більшість нещасних випадків.
- Переправляйтеся через річку зі швидкою течією і глибиною понад 0.7 м лише із страхуванням.
- При сильному дощі чи граді зупиніться і перекачайте негоду, але не під

поодиноким деревом, на узліссі чи на березі водоймищ.

- При русі в сильний мороз стежте, чи не з'явилися в учасників групи ознаки обмороження.
- Не допускайте спуску з крутих снігових схилів на поліетиленових мішках, оскільки це може призвести до серйозних травм або ж зриву в прірву.
- При пересуванні вздовж стрімкого схилу (засніженого чи трав'янистого) використовуйте кригоруб чи лижні (трекінгові) палиці для самозатримання.
- В аварійній ситуації не панікуйте, посильте дисципліну, дійте організовано.
- За необхідності по допомогу відправляйте двох найбільш підготовлених учасників.
- Не сходьте з маршруту без особливої потреби. Регулярно звіряйте напрямок руху за картою і компасом.
- Якщо ви заблукали і не впевнені у безпеці нічлігу, краще поверніться знайомим шляхом назад.
- На ночівлю зупиняйтеся завчасно (за 1-2 години до настання темряви).
- При виборі місця для ночівлі пам'ятайте, що не можна ставити намети біля стрімких схилів, під скелями або поодинокими деревами, над обривами чи біля річки, в якій можливий підйом води, на вершині гори, де може вразити блискавка. Поряд не повинно бути сухих чи підгнилих дерев, які може повалити вітер.

4.2. Дотримуйтеся правил протипожежної безпеки:

- не залишайте непогашені вогнище, сигарету чи навіть сірник, оскільки це може викликати лісову пожежу;
- не застосовуйте для освітлення намета свічку чи інші засоби з відкритим вогнем.

Пам'ятайте, що найчастіше причиною аварійних ситуацій стають суб'єктивні фактори, основними з яких є: недооцінка небезпеки, яку приховують у собі гори, неухважність, переоцінка власних можливостей, недисциплінованість (особливо – вживання алкоголю) і неорганізованість учасників, недосвідченість туристів та керівника групи, прийняття неправильних рішень.

- У разі виникнення надзвичайної ситуації надайте першу долікарську допомогу потерпілому та, за потреби, викличте найближчу рятувальну службу, використовуючи мобільний телефон або радіостанцію. Формулюйте виклик так, щоб навіть при передачі через третіх осіб він був зрозумілий та змістовний.

- **Пам'ятайте! Від точності переданої інформації залежить час, через який ви отримаєте допомогу!**

Бережіть природу. Не залишайте після себе на стоянках сміття (найкраще – забирайте сміття з собою або закопуйте, але не спалюйте і не залишайте в горах), не забруднюйте водойми. Поводьтеся тактовно щодо місцевого населення. Бережіть пам'ятки історії та культури.

Перелік спорядження для дводенного походу

I. Особисте спорядження:

1. Наплічник (рюкзак)
2. Спальний мішок (в теплу пору року – ковдра)
3. Килимок (з пінопласту чи іншого теплоізоляційного матеріалу)
4. Накидка від дощу
5. Куртка (вітрозахисний одяг)
6. Комплект запасного одягу (теплого) – спортивні штани, сорочка, светр
7. Комплект нижньої білизни
8. Спортивна шапка (влітку – панамка, “блайзер”)
9. Взуття: взимку – зимові черевики з підошвою типу “вібрам”, влітку – літні черевики, бажано мати запасне взуття (кросівки)
10. Шкарпетки (шерстяні і бавовняні) – два комплекти
11. Рукавиці теплі (взимку), навесні і восени – тонкі
12. Миска, ложка, горнятко
13. Фляга для води
14. Ніж (тільки для дорослих)
15. Сірники, ліхтарик (тільки для дорослих)
16. Рушник, мило, зубна щітка, бритва, гребінець
17. Затемнені окуляри (обов'язково для зимових походів)
18. Документ, який засвідчує особу (паспорт, посвідчення, учнівський чи студентський квитки тощо)
19. Годинник
20. Набір харчових продуктів (відповідно до розподілу керівником групи)
21. Кишенькові “нз” продуктів (шоколад, сухофрукти)

II. Групове спорядження:

1. Навет
2. Тент або поліетиленова плівка на навет

3. Посуд для приготування їжі
4. Примус
5. Сокира
6. Рукавиці для роботи біля вогню
7. Свічки
8. Аптечка із медикаментами
9. Ремонтний набір (нитки, голки, шило, шматки тканини, шкіри)
10. Компас (2 шт.)
11. Карти місцевості (рекомендовано карти М 1:50000, 1:75000, 1:100000)
12. Фотоапарат

(Використано правила "Організації і проведення самодіяльних туристичних походів у Карпатах", автор-упорядник – Мельник Г.Д.).



Правила поведінки туристів у горах влітку

Карпати поєднують у собі красу гір та лісу. Тут можна прокласти маршрути від найпростіших до III категорії складності. У Карпатах зустрічаються ділянки з великим перепадом висот, скельним рельєфом, водними перепонами, складним орієнтуванням.

Пішохідні походи по Карпатах можна здійснювати з травня по жовтень місяць. Однак треба пам'ятати, що у травні на високогір'ї ще багато снігу, а в жовтні суттєво знижується температура повітря, особливо вночі. Найбільш цікаві маршрути у Карпатах пролягають гірськими хребтами.

Однак, плануючи походи Карпатами, слід пам'ятати, що тут є прикордонні зони і природоохоронні об'єкти (Карпатський біосферний заповідник, заповідник "Горгани", Ужанський, Карпатський і Синевирський національні природні парки, ландшафтні заказники тощо), для проходження яких необхідно одержати дозвіл у відповідних організаціях та дотримуватися певних правил поведінки.

1. Туристичне спорядження та його застосування

При підготовці до походу дуже важливо правильно підібрати і підготувати спорядження. Адже від того, наскільки це якісно зроблено, залежить і успішне проходження маршруту, і безпека туристів, і, навіть, хороший настрій.

Погодні умови та характер туристських походів ставлять низку вимог: спорядження повинне бути міцним, надійним, легким, компактним, зручним при використанні в умовах спеки, холоду, підвищеної вологості.

Туристське спорядження прийнято поділяти на особисте та групове, в особливу категорію виділяють спеціальне спорядження.

Особисте спорядження – це наплічник, теплоізоляційний килимок (карі-мат), одяг, взуття, спальні та туалетні приладдя, посуд тощо.

До групового спорядження належать намети, засоби для розведення вогнища, посуд, сокири, картографічні та маршрутні документи, ремонтний набір, групова аптечка, а також інші предмети колективного використання. Залежно від виду туризму і особливостей маршруту в спорядження включають: мотузки, кригоруби, каски, рятувальні жилети тощо.

В туристських походах по горах, малонаселених районах, а також на водних, велосипедних, лижних та спелеомаршрутах слід використовувати

спеціальне спорядження. Його можна поділити на дві категорії: засоби пересування (велосипеди, лижі, судна) із відповідними ремонтними наборами, запасними частинами, упаковкою; а також спорядження, яке гарантує безпеку в поході (мотузки, карабіни, жумари, альпіністські системи, скельні гаки та молотки, кригоруби, кішки, рятувальні жилети, лавинні шнури, лопати тощо).

Специфіка виду туризму визначає особисте, групове та спеціальне спорядження, а також його кількість.

Робота зі спеціальним спорядженням вимагає відповідної теоретичної підготовки, досвіду та певних навичок практичного застосування.

2. Топографічна підготовка

Знання топографії, уміння читати карту, робити найпростішу зйомку ділянки місцевості, упевнено орієнтуватися – обов'язкові для туриста. Відсутність цих навичок і недостатнє знання топографії призводять до помилок при розробці маршруту, а невміння орієнтуватися – до втрати часу, порушень графіка або до зриву походу, а часом і до більш серйозних наслідків. Читати карту – це означає не тільки розуміти, що на ній зображено, але й уміти користуватися нею в будь-якій ситуації. Визначення свого знаходження стосовно місцевості та сторін горизонту за допомогою карти називається орієнтуванням за картою.

Особливості орієнтування в різних умовах

Орієнтування в лісі. Перевагу необхідно віддавати орієнтуванню за допомогою компаса.

Як орієнтири в лісі рекомендується використовувати просіки, лісові дороги, ріки, характерні форми рельєфу, місцеві ознаки визначення сторін горизонту і свого положення відносно небесних світил з урахуванням їх добового переміщення. Іноді можна визначати місцезнаходження за напрямком вітру, який, як правило, буває стійким тривалий час.

Орієнтування в гірській місцевості. Напрямок руху в гірській місцевості можна витримувати, йдучи дорогами уздовж річок, по долинах й інших лінійних орієнтирах, напрямком яких збігається з напрямком руху. Орієнтирів у гірській місцевості дуже багато, ними можуть бути високі характерні вершини, скельні осипи, річки, струмочки, дороги, невеликі гаї на схилах гір, перевали, хребти тощо.

Користуючись компасом для витримування напрямку, слід контролювати свій рух за небесними світилами і місцевими предметами. Варто враховувати, що в багатьох випадках південні схили гір бувають більш пологими, а північні крутішими; трав'яний покрив переважає на південних схилах, деревний на північних; виноградники знаходяться, як правило, на південних схилах.

Необхідно також пам'ятати про те, що відстані в горах здаються значно меншими, ніж вони є насправді.

Орієнтування в умовах поганої видимості та вночі. Як орієнтири можуть використовуватися дороги, узлісся, лінії зв'язку, канали та інші об'єкти, які мають лінійне значення і напромак. Орієнтири для руху вибирають на більш близьких відстанях один від одного, для того, щоб була можливість частіше контролювати своє місцезнаходження. Необхідно прагнути до вибору орієнтирів з тих об'єктів, які перебувають на височині і при спостереженні проєктуються на тлі неба. Гарними орієнтирами в цих умовах є освітлені будівлі, труби, високі предмети тощо.

3. Порядок руху та способи подолання

перешкод на туристичних маршрутах

Техніка пересування полягає у вмінні легко і без втоми ходити на великі відстані. Вироблення правильної, економної ходи залежить від практики. Якщо придивитися до ходи людей, життя яких пов'язане з рухом – геологів, мисливців, пастухів, то побачимо, що крок у них плавний, пружний, економний, працюють тільки ті м'язи ніг, які необхідні для руху, сліди йдуть майже однією лінією.

Важливим компонентом техніки пересування є його темп. В нескладному поході рівнинною місцевістю швидкість руху досягає 3,5-4,5 км/год. В гірських районах, заболочених, з густим підліском тощо темп уповільнюється.

Як правило, темп руху задає керівник групи, орієнтуючись на менш підготовлених учасників. Туристи пересуваються "ланцюжком", тобто один за одним. За направляючим стають менш фізично підготовлені туристи, яким важко підтримувати темп самостійно, далі йдуть сильніші. Останнім іде найбільш витривалий турист, який має можливість стежити за всією групою і за необхідності може зупинити рух. Щоб зберегти рівномірний темп протягом усього дня, через 45-50 хвилин руху необхідно робити невеликі привали – 10-15 хвилин.

Звичайний ходовий день складає 7-8 годин (1 год. = 45-50 хв. руху + 15-10 хв. відпочинку), не враховуючи обіднього привалу (як правило він складає від 40 хвилин до години). Враховуючи це, планують кілометраж походу.

План походу повинен передбачати поступове збільшення навантаження. В перші дні, коли наплічники ще важкі і учасники походу не втягнулися в ритм, можливе зменшення денних переходів і швидкості руху. В горах необхідно перших 2-3 дні присвятити акліматизації.

Необхідно дотримуватись режиму дня. Звичайно, до нього вносять свої корективи погода, характер місцевості, наявність води.

Особливості походів з різних видів туризму

Гірський туризм – об'єктивно небезпечний вид туризму. Це обумовлюється особливостями гір (кліматичні умови, висота, сонячна радіація, лавини, каменепади, гірські річки, тріщини на льодовиках тощо). Зупинимося на основному способі страхування – перильному. Перила натягують в складних та небезпечних для руху місцях (наприклад, при переході тріщин по сніжних мостах, при русі крутим схилом тощо). Мотузку надійно закріплюють в двох (а іноді й більше) точках. При траверсі схилу (горизонтальні перила) мотузка повинна бути натягнута, а при підйомах і спусках (вертикальні перила) бути дещо послабленою.

“Робочий день” гірського туриста розпочинається рано, як правило, о 4-5 годині. Причинами цього є:

- погода в горах в другій половині дня часто псується, чим ускладнює рух і навіть призводить до вимушеної зупинки;
- рівень води в гірських річках та струмках в другій половині дня різко піднімається (через танення снігу та льоду), переправи стають небезпечними, а іноді й неможливими;
- у другій половині дня різко піднімається можливість загрози каменепадів.

Тобто найбільш складні ділянки маршруту слід проходити в першій половині дня, враховуючи ще й те, що до вечора накопичується втома, погіршується реакція, координація рухів, здатність концентрувати увагу тощо.

Рух різними видами рельєфу

Рух лісом. Основна складність походу лісом – витримати потрібний напрямок, оскільки схожість пейзажу, особливо в похмуру погоду, постійні обходи повалених дерев непомітно відводять від лінії маршруту. Тому рекомендують рух за азимутом.

Рухаючись густим підліском, необхідно витримувати інтервал між учасниками, щоб не зачепити гілкою того, хто йде позаду, обережно переступати або обходити повалені дерева. У густому лісі потрібно використовувати стежки, в тому числі і звірині, які йдуть в потрібному вам напрямку.

Рух болотом. Болото, за можливості, краще обійти, особливо якщо воно утворилося в результаті заростання водойми. Тут можуть бути підступні вікна з легко розривною сплавною. Розпізнати таке болото можна за коливанням ґрунту під ногами. Якщо доводиться все ж йти, то рухатися потрібно плавно, з великим (не менше 4-5 метрів) інтервалом, “слід у слід”, з жердиною в руках, щоб відчувати дно. Вперед повинен піти розвідник. Необхідно взяти із собою декілька в'язанок хмизу.

Якщо учасник походу провалюється в болото, потрібно жердину покласти впоперек і спробувати вибратися. У випадку, коли не вдається знайти під ногами надійне дно, слід припинити рухатися і чекати допомоги від товаришів. Якщо той, хто провалився, підстрахований мотузкою, то необхідно під мотузку підкласти колоду, в'язанку хмизу, жердину (щоб він не прорізав сплавну), і на утворену гать витягнути товариша. Не можна всім бігти на допомогу, щоб не погіршити ситуацію.

Особливо обережно потрібно діяти, якщо потерпілий не застрахований мотузкою. Наближатися до нього слід по-пластунськи, здалеку кидаючи мотузку з петлею на кінці. Якщо мотузки немає, потрібно мостити поруч з потерпілим гать і за допомогою ременю, жердини тощо його витягти.

Рух трав'яними схилами. При пересуванні некрутими схилами можна користуватися кригорубом чи альпенштоком, трекінговою палицею для підтримання рівноваги (тримати в одній руці, спираючись, наче на опору). Висоту набирають, рухаючись зигзагоподібно або довгими пологіми траверсами, при цьому ноги ставлять на всю ступню і якомога горизонтальніше, використовуючи нерівності схилу. Необхідно пам'ятати, що на крутому трав'янистому схилі, особливо якщо турист йде з важким наплічником, при зриві затриматись складно. Після дощу на мокрому трав'янистому схилі інколи доводиться організовувати перильне страхування.

Спускатися трав'янистим схилом потрібно прямо вниз найкоротшим шляхом швидкими неширокими кроками (але не бігом). По крутому схилу рекомендується спускатися боком, спираючись на кригоруб (альпеншток). Не рекомендується пересуватися по високій траві та низькорослих кущах, бо це призводить до втрати рівноваги та падіння.

Рух по осипах та моренах. Осипи і морени – це хаотичні нагромадження уламків каменів, що утворилися в результаті руйнування скельних порід. Необережний рух при переході через них може призвести до падіння чи викликати каменепад. Тому спочатку необхідно визначити ступінь їх рухливості. Рухлива молода морена чи осип мають більш світлий колір через свіжі відломи, на них відсутня рослинність. Нерухливий осип більш темного кольору, каміння покрите мохом і травою.

Осипи бувають малі, середні та великі, це залежить від розмірів каменів. Малий осип легкий для спуску, але складний для підйому та траверсу. По середньому і великому легше підніматися, однак досить важко спускатися. По осипах слід пересуватися щільною колоною так, щоб не знаходитись один над одним (до речі, цього слід уникати і на інших формах рельєфу).

При пересуванні по середньому та великому осипу слід намагатися наступати зразу на декілька каменів (часто трапляються “живі” камені,

тобто ті, що рухаються), ступати плавно, впевнено, невеликими кроками. По малих осипах, як і по снігу, спускатися потрібно “з п’яти”.

По нерухливому осипу з великих каменів піднімаються прямо вгору або навкис, як по сходинках. При великій крутизні схилу йти потрібно зигзагами. Ноги ставлять на край каменів, ближче до схилу.

Рухливі осипи необхідно проходити дуже обережно, скоротивши інтервал до мінімуму. Змінювати напрямку руху можна тільки після того, коли вся група компактно збереться на місці повороту.

В разі зриву каменя потрібно спробувати його зупинити, поки він не набрав швидкість. Якщо це не вдалося, попередьте товаришів вигуком “камінь!”. При такій команді члени групи повинні зупинитися, знайти камінь поглядом і тільки в останню хвилину відхилитися, коли стане зрозуміло, що його траєкторія не зміниться від удару об схил.

Особливо уважно потрібно проходити осипи, які знаходяться над скельними обривами. В таких місцях часто необхідна перильна страховка. В найбільш небезпечних ділянках потрібен спостерігач, який буде стежити за схилом, поки останні (якомога швидше) його перетинатимуть.

Рух легкими скелями. Скелі “легкі”, як правило, дуже прості, їх крутизна і протяжність невеликі, вони мають широкі полиці, виступи і чергуються з осипними ділянками. Однак необхідно вміти застосовувати основні правила скелелазіння:

- потрібно уважно оглянути скелю та намітити маршрут залежно від наявності точок опори, визначити пункти зміни напрямку руху і місця відпочинку;
- перш ніж навантажити опору вагою свого тіла, необхідно переконатися в її надійності;
- кожну перевірену точку опори потрібно використовувати декілька разів (підтягнутися, перейти в упор руками, стати на неї ногою);
- руки використовувати тільки для підтримки тіла в рівновазі, а також для захвату опори, адже основне навантаження припадає на ноги;
- зупинятися для перепочинку і огляду подальшого відрізка шляху необхідно на найбільш безпечному, простому й зручному для зупинки місці, враховуючи небезпечні фактори рельєфу місцевості (нависання карнизів, старих дерев тощо);
- діяти завжди потрібно спокійно і передбачливо, оскільки плавність рухів дозволяє зменшити витрати сил;
- завжди використовуйте 3 з 4-ьох кінцівок в якості опори;
- на складних ділянках не допускати спуск і підйом без страхування, бажано використовувати каски;
- не наближатися та не стояти на краю скелі чи прірви без страхування;

- спускатися по некрутих скелях потрібно спиною до схилу, щоб бачити дорогу, основне положення тіла – вертикальне, напрям руху – найкоротший;

- слід пам’ятати, що рух по ребрах скель найбільш безпечний.

Велосипедний туризм

Велосипедний туризм має свої принади порівняно з іншими видами туризму. Велосипед – дуже зручний засіб пересування з хорошою швидкістю на значні відстані, завдяки чому є можливість познайомитися з великим географічним районом і відвідати цікаві об’єкти. Ще одна суттєва перевага перед іншими видами туризму – веломандрівнику не потрібно переносити наплічник вагою кілька десятків кілограмів на власній спині, це робить його двоколісний помічник.

Водночас кожен велотурист повинен володіти технікою їзди на велосипеді з вантажем не тільки по шосе, але й по стежках та бездоріжжю. Обов’язково знати правила дорожнього руху, що є запорукою безаварійного велосипедного походу. Кожен велотурист повинен знати технічну будову велосипеда та вміти робити дрібний ремонт в польових умовах.

Велосипедні походи в гірських районах Карпат вимагають від велотуриста значної фізичної підготовки, хороших навичок з орієнтування на місцевості та подолання природних перешкод. Тож варто пам’ятати, що:

- рухатися необхідно щільною колоною з оптимальним інтервалом півметра – 2 метри. Це гарантуватиме безпеку і найбільш раціональний спосіб руху при зустрічному вітрі. Розрив групи категорично заборонений;
- прискорювати і уповільнювати рух слід поступово, якщо це зумовлено рельєфом і якістю дороги. Через певний час чи відстань слід збиратися разом, тобто ті, хто попереду, зупиняються і чекають, поки збереться вся група;
- на спуску інтервал між учасниками потрібно збільшити до 50-70 метрів, швидкість повинна бути такою, щоб на закритих поворотах гальмівний шлях залишався меншим від відрізка дороги, що проглядається. Особливо небезпечні спуски в дощову погоду, коли різко зменшується ефективність гальмування, погіршується видимість. Рухатися в таких зонах необхідно на невеликій швидкості і з особливою обережністю.

Автомобільний та мотоциклетний туризм

Останнім часом популярності набув автотуризм, адже вибір засобів пересування бездоріжжям значно збільшився, та й автолюбителів-екстремалів теж вистачає. Варто пам’ятати, що під час дощів карпатські

маршрути стають важкопрохідними. Для подолання окремих ділянок з крутими глинистими спусками та підйомами необхідні значні зусилля та спеціальне страхування.

Спелеологічний туризм

Спелеотуризм як вид спортивного туризму розвивається в Україні протягом багатьох десятиліть, він тісно пов'язаний з карстологією та спелеологією, пошуком та дослідженням печер. Саме завдяки спелеотуризму в Україні проведено туристсько-спортивну класифікацію та повністю досліджено значну частину відомих печер.

Україна на рідкість багата на печери, на сьогодні відомо понад 1100 печер різного типу, від невеликих до гігантських за розмірами.

На теренах України виділяються чотири основні райони проведення спелеопоходів – Поділля, Буковина, Причорномор'я та Крим. Печери інших регіонів, зокрема в Карпатах, також мають свої привабливі риси для спелеотуристів та певні можливості для оволодіння технікою і тактикою спелеологічних походів.

Перешкодами у спелеотуризмі вважаються вертикальні та крутопохилі ділянки, прямовисні схили, звуження, сніжно-льодові та водні перешкоди, у тому числі сифони. В залежності від типу перешкод печери у спелео-туризмі поділяються на горизонтальні, вертикальні та комбіновані.

Спелеотуризм – технічно складний вид туризму. Його складність полягає у проходженні складних за рельєфом маршрутів в умовах відсутності природного світла, високої відносної вологості (до 100%) та низької температури повітря. Все це вимагає від спелеотуриста ретельної підготовки до подорожі, а також сили, витривалості, спритності, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страхування, стійких навичок у подоланні відповідних природних перешкод.

Водний туризм

В Карпатському регіоні добре освоєні туристами гірські річки басейнів Дністра та Тиси. Гірські ріки Карпат вирізняє висока потужність потоку, стрімка течія, що сягає 10-15 км/год., могутні пороги та затяжні шивери. Тривалі або рясні дощі можуть викликати паводок о будь-якій порі року. Рівень води впродовж сезону сплаву значно змінюється, що залежить від кількості снігу в горах, дощів та температури повітря.

Найкращий час для проходження річок Карпат – кінець квітня – перша декада травня, під час повені, коли танення снігів найбільш інтенсивне. Разом з тим, по ріці Тиса сплав можливий протягом усього теплого періоду року з квітня по жовтень.

Ріки Карпат можна долати на каяках, байдарках, катамаранах, плотах.

4. Організація бівуаку

Відомий радянський мандрівник С.В. Обручев писав: “Бівуак повинен забезпечувати мандрівнику повноцінний відпочинок і максимум зручностей, тому і розбивати бівуак потрібно так, ніби ти збираєшся тут прожити довгий час”.

Організація бівуаку вимагає

виконання трьох умов: безпека, наявність питної води і палива.

Безпека – основна вимога до місця бівуаку. Не можна розбивати бівуак біля підніжжя берегових і гірських схилів, що небезпечні обвалами землі, каміння, потоками води під час дощу. Не рекомендується ставити намети в ущелинах, на дні ярів і вузьких долин струмків, на сухих руслах і протоках річки. Не можна встановлювати намети на хребтах, окремих високих пагорбах, під високими деревами, на пасовищах. Небажано розбивати бівуак неподалік від населених пунктів і виробничих підприємств.

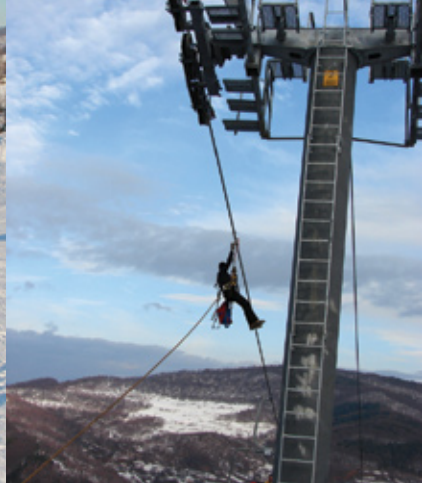
Чиста питна вода і паливо дадуть можливість організувати гаряче харчування, сушіння мокрого одягу, взуття, а також обігрівання.

Місце для бівуаку повинне бути достатньо рівним, сухим, вільним від бурелому, купин. Його можна розташувати на береговій терасі, галявині, узліссі. В районах, де багато комарів чи мошки, намети краще ставити на місцях, що продуваються вітром.

Місце для вогнища вибирають за 5-7 метрів від наметів. При цьому використовують спеціальні засоби – таганки, сталеві тросики для підвішування посуду над вогнем, рогатки, гачки.

Покидаючи місце бівуаку, необхідно прибрати місце свого табору, вогнище залити водою і викласти дерном.





Правила поведінки туристів у горах взимку. Лижний туризм

Найбільше людей у гори приваблює зимовий спорт, і, особливо, – катання на гірських лижах. Справді, кількість лижників і туристів у горах в останні десятиріччя зростає надзвичайно швидко. Бурхливий розвиток гірськолижного спорту і гірського туризму спостерігаємо і в Карпатах. Новостворені численні центри гірськолижного спорту і зимового відпочинку, де проводять своє дозвілля десятки тисяч осіб, за останні 10-20 років значно збільшились у кількості.

Лижний туризм використовує практично такі ж природні ресурси, що і пішохідний. Але відбувається в зимовий період – з 15 грудня до 31 березня. Оптимальні строки взимку залежать від кількох факторів. Це – сталий сніговий покрив, надійний лід на водних просторах, відносна постійність температури повітря, відсутність різких вітрів. До та після зазначеного терміну ці показники стають мінливими, що може призвести до серйозних ускладнень. Початок зими характеризується снігопадами та сильними вітрами, не виключені різкі коливання температури, що призводить до утворення різних за структурою шарів снігу. У передвесняний період головною небезпекою є лавини. Плюсіві температури, підвищення вологості повітря та теплий вітер зволожують сніг, збільшують його вагу. Сонячна радіація, проникаючи глибоко всередину, робить сніг пухким. Такий стан снігу оцінюється як лавинонебезпечний. Підвищується і небезпека провалу у закриті промоїну при русі по засніженому руслу річки.

Основним районом України, в якому можна здійснювати лижні спортивно-туристські походи, є Українські Карпати. Гірська система Українських

Карпат простягається майже на 280 км при ширині понад 100 км. Карпати належать до середньовисотних гір, які не досягають снігової лінії і не мають сучасних льодовиків. Абсолютна більшість вершин нижча 2000 метрів, і лише на масиві Чорногора, більша частина якого належить до головного вододілу, шість вершин мають висоту понад 2000 м, у тому числі найвища вершина Українських Карпат – г. Говерла (2061 м). Снігова лінія в епоху останнього зледеніння знаходилась на висоті 1450-1550 м. Яскравими слідами давнього зледеніння є реліктові льодовикові форми на найвищих гірських масивах (Чорногора, Полонинський хребет, Рахівські гори, Чивчини): цирки, улоговини, конуси виносу, кари, морені вали. На дні карів на висоті 1450-1800 м є карові озера.

Найбільш цікаві траси лижних маршрутів у Карпатах прокладені гірськими хребтами. Обираючи такі високогірні маршрути, необхідно враховувати, що вони часто починаються стрімким підйомом через ліс на хребет, а потім починається рух по частково або повністю відкритих полонинах.

Звісно, туристські маршрути в зимовий час прокладаються лише по вододілах. Користуватися взимку вівчарськими стежками, які, як правило, неодноразово перетинають лавинні осередки, вкрай небезпечно. Необхідно уникати пересування сніговими заметами, розташованими на крутих схилах. У разі необхідності, подолання покритих снігом річок слід починати після ретельної розвідки, зондування шляху кригоруком або лижною палицею при обов'язковому страхуванні мотузкою з надійного місця. Забороняється влаштовувати бівуак біля та на лавинонебезпечних місцях.

При тривалому перебуванні в умовах низької температури слід захищати відкриті частини тіла від обмороження, а також постійно стежити за появою ознак обмороження у себе і партнерів. На снігу не рекомендується перебувати без сонцезахисних окулярів. При сильній сонячній радіації бажано захистити відкриті ділянки тіла від опіків.

Рух по снігу та фірну*

Пологі фірнові та сніжні схили краще всього проходити зранку, поки сніг не починає танути і витримує вагу людини. Опору для ноги потрібно пресувати поступово, уникаючи різких рухів. Не треба старатися утриматися на насті, якщо він недостатньо міцний. В цьому випадку краще витоптувати під ним сходинки. Пересуватися потрібно слід в слід, не оббиваючи сходинок. Направляючий зобов'язаний постійно стежити за навколишньою обстановкою і негайно інформувати групу про виникнення небезпеки. Пересування по підталому снігу вимагає зусиль для витоптування слідів, що стомлює туристів, а інколи і просто унеможлиблює пересування, ос-

*фірн – кристалізований сніг

кільки учасники походу глибоко провалюються в сніг.

Підніматися і спускатися краще по лінії падіння води. Не можна підрізати схил, оскільки це може викликати сходження лавини. При траверсах рухатися краще боком. У випадку падіння слід різко перевернутися на живіт і самозатриматись.

При підйомі по сніжному схилу з кутом 25-30 градусів рухатися прямо вгору, на більш крутих схилах – зигзагами під кутом 45 градусів. Сходинки вибивати рантом (краєм) черевика, кригоруб тримаючи в положенні самострахування.

Спускатися по сніжних схилах при відсутності лавинонебезпеки краще паралельними шляхами, за необхідності організовуючи один одному страхування мотузкою. По сипучому снігу йдуть, не згинаючи ноги, один за одним. Кроки мають бути недовгими, в твердому снігу сліди треба вибивати ударами каблука. На крутих схилах спуск виконують в три такти, іти потрібно слід у слід, зберігаючи сходинки. Основний вид страхування на сніжних схилах – через кригоруб. В деяких випадках для страхування кригорубом використовують спеціальні тросики, які використовують і при страхуванні за допомогою лавинної лопати.

Рух по льодових схилах

Основу руху по льоду складають ходьба, лазіння в кішках, а також вирубування сходинок.

На схилах з кутом до 30 градусів можна підніматися прямо вгору, ноги при цьому ставлячи “ялинкою”. При куті схилу до 40 градусів піднімаються зигзагами, кішки легким ударом ставляться на лід. Схили з кутом від 40 до 60 градусів долаються на передніх зубах кішок, з опорою на кригоруб. На складних схилах іноді варто вирубувати сходинки. Це вимагає від туриста значних витрат енергії. Відстань між сходинками повинна відповідати довжині кроку найнижчого учасника, а розмір – розміру найбільшого черевика. Сходинки вирубують несильними частими ударами, спочатку підрубуючи схил горизонтально, а потім вертикальними ударами збиваючи підрубаний лід. Сходинка робиться з невеликим нахилом від схилу, щоб у ній не затримувалась тала вода. При русі зигзагами в точці повороту вирубують одну велику сходинку.

Природні перешкоди, які зустрічаються в горах України (на скелях – глибокий розсипчастий сніг, лавинна небезпека, на хребтах – сильний вітер, твердий наст або лід, різкі зміни погоди) обумовлюють особливі вимоги до туристів-лижників. Групи повинні бути готовими до ночівель на хребтах (яйлах, полонинах) вище зони лісу – вміти поставити бівуак при сильному

вітрі, будувати захисні стінки зі снігу, рити печери. Всі учасники мають володіти лижною технікою, вмінням орієнтуватися в складних природних умовах, знати правила подолання лавинонебезпечних схилів. Туристській групі необхідно мати з собою спорядження для організації “холодних” ночівель (намети, примуси або газові кухні), лавинне спорядження. Групам, які готуються до зимового гірського походу, необхідно також приділити значну увагу засобам та способам профілактики переохолодження та обмороження, вчити учасників подорожі надавати долікарську допомогу потерпілому в умовах зимового походу.

Необхідно враховувати, що, незважаючи на близькість населених пунктів, стан групи, яка перебуває в зимову негоду на хребті, мало чим відрізняється від ситуації, коли вона перебуває за десятки кілометрів від житла, оскільки спуск буває дуже небезпечним, а умови на хребті по жорстокості можуть не поступатися арктичним.

Правила безпеки на гірськолижних спусках та попередження травматизму

Швидкісний спуск засніженими гірськими схилами в наш час можна здійснити за допомогою різних засобів. Деякі з них відомі здавна – це санчата і гірські лижі. Однак особливо популярними серед молоді стали сноуборди, скі-тури (для підйому та спуску), сноу-блейди (короткі лижі), фрірайд (катання поза трасою). Також багато прихильників катання на пластикових “підгузках”, модних тарілках-тобоганах та надувних сноутюбах. Однак тільки перші з вищезазначених засобів є більш-менш безпечними. Інші потребують особливої підготовки, відповідних трас та підвищеного рівня безпеки.

Катання на гірськолижних спусках вимагає обережності. Адже швидкість спуску добре підготовленого гірськолижника може досягати 100 км/год., а маневри любителів «вільного стилю» важко передбачити. В місцях масового катання з гір невмілий і, головне, недисциплінований лижник – серйозна небезпека для оточуючих.

Особиста безпека гірськолижника забезпечується перш за все використанням добре відрегульованих кріплень, вимагає серйозної технічної та фізичної підготовки, дотримання правил поведінки на трасах, знання прийомів правильного падіння.

В місцях масового відпочинку і на гірськолижних трасах лижники повинні дбати про взаємну безпеку. Для цього треба строго дотримуватися правил поведінки на трасах:

1. При підйомі (спуску) за допомогою канатно-крісельної дороги чи канатно-бугельного витягу необхідно попередньо ознайомитись та строго

дотримуватись правил користування та техніки безпеки на витягах.

2. Перш ніж почати спуск, слід оцінити трасу і учасників руху.
3. Швидкість спуску і маневри на трасі мають відповідати фізичній і технічній підготовці лижника.
4. Об'їжджати лижника, який стоїть нижче або повільно рухається, слід на відстані не менше 5 метрів, голосно попереджаючи про себе.
5. Якщо вас об'їжджають, коли ви не рухаєтесь – залишайтеся на місці, якщо ж ви рухаєтесь – не міняйте напрямку руху.
6. Перш ніж перетинати схил, упевніться, що зверху ніхто не спускається. При перетині схилу контролюйте ту його частину, що вище вас. Спортивні траси під час змагань перетинати забороняється.
7. Не зупиняйтесь на вузьких ділянках трас, тих відрізках, що погано проглядаються, на віражах і за пагорбами, тому що лижник, який спускається, вас не бачить.
8. Після падіння потрібно швидко підвестись і звільнити трасу. Не забудьте зарівняти ями, якщо вони утворились на місці вашого падіння.
9. Підніматись по трасі без використання гірськолижного витягу необхідно з правого боку, не заважаючи лижникам, які спускаються.
10. В місцях масового катання необхідно строго виконувати вимоги знаків обмежень, вказівки працівників рятувальних служб та канатних доріг.
11. Під час спуску не можна перетинати траси бугельних витягів.
12. При нещасному випадку слід швидко надати допомогу потерпілому. Якщо ваших сил і знань недостатньо, зверніться за допомогою до працівників рятувальної служби чи досвідчених гірськолижників.



Природні небезпеки в горах

Правила поведінки туристів в екстремальних ситуаціях

Гори – це обширні території зі складчастою структурою земної кори, підняті до декількох тисяч метрів над рівнем моря, які характеризуються різкими коливаннями висот. Клімат гір відзначається суворістю. Для нього властива різка зміна погоди з великими перепадами температур протягом доби, що сягають десятків градусів. Температура зазвичай знижується з підвищенням висоти приблизно на 0,5-0,7°C через кожні 100 м. Удень в горах постійно дмуть так звані гірсько-долинні вітри (спрямовані вгору вздовж долин). Вночі охолоджені повітряні маси рухаються вниз по гірських схилах. Перепаду температур також сприяє сонячна радіація. Це прискорює танення снігів, викликаючи лавину. Чисте гірське повітря майже без втрат пропускає сонячні промені. Тому фіолетова і ультрафіолетова частина спектру сонячного випромінювання набагато інтенсивніша в горах, ніж у долинах. Перепади температур викликають активні атмосферні процеси. Прогріте повітря, що піднімається, змішуючись з холодним, призводить до утворення могутніх грозових хмар і випадання значної кількості опадів. Температурний режим, що постійно змінюється, і волога руйнують гори, вони поступово обсіпаються вниз обвалами, каменепадками.

З підвищенням висоти знижується атмосферний тиск і зменшується парціальний тиск кисню в повітрі. Так, на висоті 5500 м атмосферний тиск майже удвічі менший, ніж на рівні моря. Гори вважаються одним з найбільш небезпечних для людини природних ландшафтів. Вони присутні на всіх континентах. На території України це Карпатські та Кримські гори, які завжди приваблюють туристів і спортсменів. Щороку рятувальними підрозділами МНС України проводиться пошук гірськолижників та туристів, що потрапили під лавинні потоки чи загубились у горах.

Небезпеки в горах поділяються на дві групи: об'єктивні, пов'язані з самою природою гір, і суб'єктивні, в основі яких лежать особисті якості людини. До природних небезпек в горах належать гірський рельєф, холод, сильний вітер, туман, сніжно-крижане покриття, лавини, каменепади, сніжні козири, лід, тріщини, гірські річки, печери.

До суб'єктивних – незнання небезпеки, помилкова оцінка ситуації, недостатній рівень підготовки, перенапруження, неправильні дії, зневага до правил безпеки, відсутність або неправильне використання устаткування

і спорядження, перебільшення своїх можливостей, неузгодженість дій. На найбільшу небезпеку в горах наражаються люди, що займаються видами спорту, основою яких є подолання перешкод, а ризик – одним із головних спонукальних мотивів до дій. Це альпіністи, гірські туристи, спелеологи, гірськолижники, мандрівники гірськими річками на плавзасобах (байдарки, плоты, надувні човни). Небезпечні ситуації також можуть виникнути з людьми, що виконують різні роботи в горах: геологами, картографами, інструкторами, рятувальниками, обслуговуючим персоналом турбаз і альпіністських таборів, а також із людьми, що постійно або тимчасово проживають у горах (місцеві жителі, відпочиваючі та ін.). Незважаючи на всі заходи, що проводяться для підвищення безпеки людей, які знаходяться в горах, кількість надзвичайних ситуацій (НС), що виникають у гірській місцевості, залишається стабільно високою.

Основними НС в горах є: переохолодження (замерзання), падіння зі скель, льодовиків, схилів, попадання в лавину, тріщину, каменепад, обвал, гірську річку, дію метеорологічних чинників, ураження блискавкою, неможливість самостійного пересування, відхилення від маршруту, зависання на мотузках, блокування людей в печерах, травми на гірськолижних трасах, аварії на канатно-крісельних дорогах, падіння техніки (автомобілі, літаки, гелікоптери).

Переправа через гірські річки. Способи переправ

Гірська річка – одна із найсерйозніших перешкод у поході. Для гірських річок характерні низька температура води, велика швидкість течії і нерівне кам'янисте дно. Гірські річки протікають в глибоких ущелинах з нахилом водної поверхні від 1 до 100 м на 1 км. Повздовжній профіль їх драбинчастий, часті пороги, водоспади. На ширину річки і силу потоку дуже впливають час доби і погода. Менше всього води в річках о 4-6 годинах ранку, до вечора її рівень помітно підвищується. Значне підвищення рівня води спостерігається під час та після дощу.

В будь-якому поході доводиться долати водні перешкоди. В населених районах водні перешкоди долають по мостах. В інших випадках переправа доводиться здійснювати самостійно. Залежно від умов, переправляються вбхід, по каміннях, по кладках, по мотузці (перила, навісна переправа).

Для навісної переправи краще підійде звужена частина річки з деревами або скельними виступами на берегах. Для переправи по воді вплавав або за допомогою сплавних засобів – відносно спокійна ділянка річки з найменшою швидкістю, де нижче переправи немає порогів, коряк, каміння і колод, що виступають із води, а береги зручні для причалу.

Місце для броду вибирають на найбільш широкій і мілкій ділянці річки або там, де вона розливається на рукави – тут, як правило, течія слабшає. Ознакою броду може бути дорога чи стежка, яка з одного берега входить у воду, а на другому продовжується. При цьому переправлятися слід у найширшій частині річки, де сила потоку мінімальна, течія найбільш спокійна і поверхня води гладенька – тут менша ймовірність зустріти на дні велике каміння. Переправлятися вбхід краще всього вранці рано. Якщо вода по коліно чи не перевищує середини стегна, то можна переходити річку вбхід без страхування мотузкою, способами по-двоє, “стінка”, “по-таджицьки”.

На річках, де знесення течією не загрожує травмами, переправа здійснюється без страхування (тільки перший іде зі страховкою). В таких випадках можна йти колоною боком до течії або трохи навпроти неї, поклавши руки на плечі того, хто іде попереду. Можна організувати одиночний перехід з опорою на двометрову жердину чи по-двоє, лицем один до одного, поклавши руки на плечі товариша.

На складніших ділянках застосовується переправа “стілкою”. Група шикуються на березі, туристи кладуть руки один одному на плечі і йдуть щільною шеренгою строго упоперек течії. Найбільш сильні учасники стають по краях шеренги (завдання верхнього по течії – послабити напір води на тих, що йдуть посередині, а нижнього – підтримати їх у випадку зриву). Керівник наперед намічає орієнтир на протилежному березі.

Не менш надійний і “таджицький спосіб”. 4-6 осіб, обійнявши один одного за плечі чи талію, утворюють коло і повільно пересуваються, узгоджуючи свої дії так, аби кожен міг знайти найбільш надійні опори для ніг.

Однак при організації таких переправ необхідно наперед вивчити глибину, швидкість течії, характер дна. Якщо цього зробити не можна і немає гарантії безпеки, необхідно організувати переправу вбхід по перилах. Перший учасник переправляється на страховці, яка закріплена на карабіні в його нагрудній системі (довжина мотузки має бути довша за ширину річки). Під кутом до основної мотузки і завжди нижче неї за течією йде інша мотузка, якою, за необхідності, можна швидко підтягнути до берега. Страхувати треба, тримаючи мотузку в руках (2-3 особи) так, щоб вона якомога довше не торкалася води. Не можна витягувати збитого потоком води туриста за основну мотузку проти течії. Переправлятися потрібно в черевиках і штормових штанах, що тісно прилягають до тіла, щоб зменшити опір води. Для додаткової опори той, що переправляється, бере з собою альпеншток або жердину. При пересуванні необхідно постійно мати дві точки опори, обережно ставити ноги, прощупуючи дно і шукаючи надійну опору. Ні жердину, ні ноги високо в воді піднімати не можна.

Турист, що переправився, закріплює основну мотузку за камінь, дерево,

затиснутий між камінням альпеншток. Напрямок перил повинен йти трохи навскіс течії. Учасники переходять річку дещо нижче перил, по одному, лицем до них. Рухаються боком, тримаючись за них обома руками, відкинувшись трохи назад і пристебнувшись до них петлею з карабіном. Відстань від грудної обв'язки до перильної мотузки (довжина петлі з карабіном) не повинна перебільшувати довжину руки до зап'ястя, щоб, спіткнувшись та зависнувши, можна було дотягнутися до перил. Петлі зі схоплюючим вузлом застосовувати при переправі по перилах не можна. В разі необхідності, наплічники потрібно переправляти окремо, витягуючи їх по перильній мотузці, яку в цьому випадку слід підняти якомога вище.

Той, що йде останнім, знімає перила і, використовуючи їх як страхувальну мотузку, переправляється як перший. Є й простіший варіант. Перила натягують здвоєною мотузкою, і після переправи її просто витягують з протилежного берега.

Переправа вплав. Страхування застосовують таке ж, як і при переправі вбхід. Пливають без жердини і черевиків. З останньої опори стрибають якомога далі і пливають з максимальною швидкістю. Поки організується переправа останніх, за необхідності розводять багаття, щоб зігрітися і обсушитися. Якщо в неширокому потоці неслизьке і нехитке каміння на відстані кроку чи стрибка, то застосовується переправа по камінню.

Переправа по кладці (колоді) найбільш безпечна і зручна. В холодний час при великій глибині і силі потоку вона просто незамінна. Часто на березі річки зустрічаються повалені дерева. Переконавшись, що стовбур дерева підходить для переправи (не гнилий, достатньої довжини) і група може його підняти, починають наводити переправу. Перш за все стовбур слід очистити від гілок та сучків. Щоб колода не була слизькою, особливо під час дощу чи снігу, її поверхню треба злегка стесати або зробити хрестоподібні надсічки. Із надійних каменів створюють гніздо, опорою може служити виритий в землі кут або вбиті в землю стійки. До тоншого кінця колоди вузлом "стремено" закріплюють середню частину мотузки, вкладають колоду вздовж берега і вставляють товстіший кінець колоди в гніздо. Мотузку за кінці утримують дві групи по декілька осіб, ще двоє троє розміщуються біля тоншого кінця колоди і за командою починають її підіймати. Колоду піднімають під кутом 40-45 градусів до землі. Збільшувати кут не можна, оскільки колода може впасти, а при зменшенні кута її важко утримувати і маневрувати. Потім, не опускаючи колоду, повільно заводять її в бік іншого берега і за командою керівника повільно опускають. Якщо колоду просто кинути, вона може зламатися. Після того, як колода лягла на протилежний берег, перевіряють її закріплення. Інколи для кращого закріплення забивають кілочки чи підкладають каміння. Після

цього сильно натягують обидва кінці мотузки, перетворюючи її в перила для того, хто йде першим. З берега його страхують так само, як і при переправі вбхід чи вплав. Можна переправитися і сидячи верхом на колоді, але це варто робити тільки в тому випадку, якщо ноги не досягають води, інакше «вершника» може перевернути течією.

Колода не має торкатися води. Бігти по колоді чи рухатися по ній по двох категорично забороняється.

Основні вимоги безпеки при переправі через річку:

- перед організацією переправи необхідно ретельно розвідати береги, оцінити ситуацію, враховуючи потужність і швидкість потоку, глибину й рельєф русла, можливість використання опор, урахувати наявність матеріалів і спорядження для організації переправи;
- встановити спосіб переправи з огляду на можливості групи;
- визначити місце й час переправи;
- встановити місце для спостереження за переправою, з якого проглядається вся переправа й звідки можна давати вказівки;
- нижче за течією, у найбільш зручному місці створити пункт перехоплення, відібравши 2-3 учасників, здатних у будь-який момент кинутися на перехоплення;
- при особливо складній ситуації користуватися тільки подвійною страховкою;
- перш ніж почати переправу, необхідно перевірити надійність точок закріплення, стан мотузок і карабінів;
- не допускати до перильної, навісної переправи одночасно двох і більше учасників;
- на навісній переправі наплічники, кригоруби та інше спорядження транспортувати окремо, а учасників походу переправляти без вантажу;
- долати водоспади й пороги необхідно якомога далі від найсильнішої течії.

Лісові пожежі

Лісові пожежі справедливо вважають одними з найбільших за охопленням територій стихійних лих. Кожного року в світі реєструється близько 200 тис. пожеж, в яких вигорає 40 млн. га лісу (територія, що перевищує площу Норвегії). У вогні щорічно гине 0,1% всіх зелених запасів планети. Пожежа може стати однією з екстремальних ситуацій під час походу в гори. Причиною виникнення лісових пожеж є природні чинники (блискавка, самозаймання, тертя, падіння космічного тіла). Однак у 80% випадків

лісові пожежі є наслідком порушення людиною вимог пожежної безпеки. При роботі з примусами, транспортуванні та зберіганні пального слід дотримуватися відповідних правил. Не можна залишати непогашене вогнище, сигарету чи навіть сірник; використовувати для освітлення намету свічку чи інші засоби з відкритим вогнем. Нерідко лісові пожежі виникають і в результаті навмисного підпалу. В окремих випадках природні пожежі стають причиною загибелі людей.

Зливи та їх наслідки

Одними з катастрофічних атмосферних явищ є **зливи**, тобто рідкі атмосферні опади, що випадають безупинно або майже безупинно протягом декількох діб. Часто зливи супроводжуються градом, грозами та шквалистим вітром. Ці природні стихії в горах можуть мати трагічні наслідки для туристів. Саме тому краще переконатися в погоді в безпечному місці, зійти з гори, хребта в зону лісу. Під час грози не можна стояти під одиночним деревом, стовпами чи на березі водойми. Не метушитися, розосередити групу, вимкнути мобільні телефони. Залізні предмети варто скласти на безпечній відстані від людей. Слід пам'ятати, що не кожне ураження блискавкою є смертельним, тому надання першої допомоги може запобігти нещастю.

Небезпека злив водночас полягає в створенні передумов для виникнення інших стихійних лих – повеней, зсувів, селів, обвалів.

Зсув – це рух гірських порід, земляних мас донизу схилами під дією власної ваги. Зсуви виникають при порушенні рівноваги порід через розмивання схилу водою, при ослабленні міцності, вивітрюванні або перезволоженні опадами і підземними водами, а також від сейсмічних поштовхів, руйнування схилів виїмками ґрунту, вирубки лісів, неправильної агротехніки. Зсуви відбуваються на схилах з кутом більше 19°, на глинистих ґрунтах при надлишковому зволоженні.

Обвали і зсуви не починаються раптово. Спочатку з'являються тріщини в гірській породі або ґрунті. Важливо вчасно помітити перші ознаки, скласти правильний прогноз розвитку стихійного лиха і подбати про власну безпеку.

Селевий потік (сель) – це тимчасовий потік води з великим вмістом бруду, каменів, піску та інших твердих матеріалів, що раптово виникає в річищах гірських рік. Сель є результатом злив, швидкого танення снігу і льоду. Він може відбутися і при обвалі в русла рік великої кількості пухкого ґрунту. На відміну від звичайних потоків, сель рухається окремими хвилями.

Сель несе в собі мільйони кубічних метрів грузлої маси. Розміри окремих

валунів у селевому потоці можуть досягати упоперек 3-4 м. Володіючи великою масою і швидкістю в 15-20 км/год., сель призводить до великих руйнувань, знищення посівів, загибелі людей і тварин. За дику силу і лють сель називають “драконом гір”.

Лавинна небезпека в Карпатах

Нерідко оманлива думка про легкодоступність гірських масивів та надмірна безпечність подорожей в них призводить до травматизму, а інколи й до загибелі учасників гірськолижних мандрівок. Суттєву небезпеку під час таких подорожей становлять такі грізні і небезпечні природні явища, як снігові лавини, які щорічно спостерігаються у Карпатах.

Лавина – це швидкий раптовий рух снігу і льоду вниз крутими схилами гір.

Швидкість падіння лавин усереднено становить 70-100 км/год. Однак великі сухі лавини можуть рухатися і швидше. Лавини володіють величезною руйнівною силою, створюваною не тільки снігом, але і, головним чином, передлавиною повітряною хвилею. Сила удару може досягати 50 т на 1 м.кв. Для порівняння: дерев'яний будинок витримує удар не більше 3 т на 1 м.кв., а удар силою 10 т на 1 м.кв. вивертає з корінням столітні дерева.

Обсяг снігу в одній лавині досягає 200 тис. м. куб. Лавини сходять з гір з визначеною періодичністю, характерною для конкретного місця.

Катастрофічні лавини накопичують сніг протягом кількох десятиліть. Оптимальні умови для зародження лавин – рясні снігопади, засніжені схили (30-40 градусів), різка зміна температури повітря. При цьому свіжий сніг має мати товщину 30 см і більше, а щільний – не менше 70 см. Лавина починає рухатися, коли складові сили ваги сніжного покриву по напрямку схилу перевищують силу зчеплення кристалів снігу між собою. Найчастіше це відбувається під впливом сонячного тепла або при землетрусі. Перед початком руху сніжні маси перебувають у стані хиткої рівноваги. Щоб вивести сніг із цього стану, потрібен зовнішній поштовх. Це може бути механічний вплив, звукова хвиля, підвищення температури навколишнього повітря, пориви вітру. При скоренні піка Рад у 1986 році лавина була “розбуджена” необережним ударом кригоруба по насту, що призвело до загибелі 10 осіб. А нещодавно в Карпатах на схилах г. Близниця (Свидовецький хребет) лавину зірвали 8 молодих гірськолижників, підірвавши лижами, коли пересувалися вверх по схилу – лише 20 см снігового покриву. Тільки трьом із них вдалося врятуватись, решта загинули.

Для зменшення негативних наслідків на шляху лавин влаштовуються перешкоди, “козирки”, коридори, викликається примусовий схід снігу, припиняється доступ людей у лавинонебезпечні райони.

Сніг на крутих схилах гір накопичується не тільки під час снігопадів, вітер також сприяє його нагромадженню і народженню лавин. У ясний сонячний день при повному затишку на дні долини, на вершинах і гребенях гір можна побачити немов серпанок, що куриться, витягнутий в одному напрямку. Це „снігові прапори” – перенос снігу вітром з навітряного на підвітряний схил. На підвітряних сторонах гребенів хребтів заметілі будуть снігові карнизи, що загрозово нависають над схилами.

Особливо багато снігу на схилах накопичується тоді, коли вітер дує під час снігопаду; товщина снігу в лавинозборах у таких умовах росте дуже швидко, виникають велетенські лавини.

Одним із головних факторів утворення снігових лавин є снігопад з інтенсивністю 10 мм (у перерахунку на шар опадів) на добу і більше. Лавини також спричиняють інтенсивна сонячна радіація, яка зменшує міцність снігу, снігопади з хуртовинами, дощ, що випав на поверхню снігу, зміна температури повітря на 2° під час снігопаду.

Лавини утворюються при достатньому снігонакопиченні на безлісих схилах з кутом від 15°. На схилах більше 50° сніг не затримується і лавини не виникають. Рівні трав'янисті схили з кутом понад 20° стають лавинонебезпечними, якщо висота снігу перевищує 30 см. Довжина відкритого схилу, де утворюється лавина, повинна бути від 100 до 500 м. Чагарникова рослинність не є перешкодою для сходу снігових лавин. Натомість заліснені схили вважаються безпечними.

Розрізняють два основних типи лавин: лавини хуртовинного типу та лавини зі снігу, який щойно випав. У Карпатах зустрічаються лавини обох типів. За характером руху вони поділяються на схилі (зсувні), лоткові та стрибаючі.

Зараз стало зрозуміло, що додаткову лавинну небезпеку створює діяльність людини. Як тільки людина знищує ліс на схилах гір, вони відразу ж опиняються у полоні лавин. Створення відкритих кар'єрів для видобутку корисних копалин також призводить до виникнення небезпеки. Лавинам сприяє і використання гідроресурсів гірських річок, розвиток гірського сільського господарства, використання гір як місць відпочинку.

Альпійська статистика свідчить, що на першому місці за кількістю загиблих під лавинами є лижники і туристи. У більшості випадків це люди, що порушили правила перебування у горах взимку. Таких людей відомий дослідник лавин Г. К. Тушинський називав „потенційними небіжчиками”. Інший тип „потенційного небіжчика” – несвідомий турист, що погано уявляє собі небезпеки зимових гір, а якщо й чув про лавини, то вважає, що саме з ним нічого не трапиться.

Водночас існують правила, дотримання яких зробить ваше перебування в горах безпечним і приємним.

Ухилення від лавин і дії лижника при попаданні в лавину

Відправляючись у гори, необхідно ознайомитися з картами лавинних небезпек і проконсультуватися з фахівцями лавинної або рятувальної служби. При оголошенні лавинної небезпеки треба взагалі утриматися від походів у гори. Не рекомендується розпочинати рух зразу після рясних снігопадів, краще перечекати, поки сповзуть лавини чи сніг відлежить. При ясній погоді необхідно перечекати 2 дні, при тумані і похмурій погоді – 3-4 дні, при сильному морозі – до 6 днів.

Якщо усе-таки група туристів на маршруті в горах, то вона ні в якому випадку не повинна виходити на круті снігові схили. Пересуватися слід тільки дорогами й стежками, по дну долин та по гребенях. Не можна виходити на снігові карнизи, перетинати схили впоперек, або рухатися ними зигзагом.

Існують ознаки небезпечності схилу. Оцінку лавинонебезпечності доцільно проводити у такій послідовності:

- оцінка характеру схилу: стрімкість, ділянки перегину, місця снігонакопичення, наявність каміння, дерев, кущів, експозиція схилів тощо;
 - оцінка снігового покриву: сухий чи мокрий сніг, наявність свіжого пухнастого снігу на твердій основі або “глибинної паморозі” (крупчастого снігу) під пластом твердого шару;
 - оцінка часу: чи встигне група подолати лавинонебезпечну ділянку в ранкові години до освітлення схилу сонцем та, відповідно, до зміни характеру снігового покриву.
- Слід відмовитися від спроби подолання лавинонебезпечного схилу, коли:
- йде чи щойно випав рясний сніг;
 - необхідно перетнути рівний схил стрімкістю більше 25-30° без наявності каміння, дерев та кущів, вкритий пухким сухим снігом, що лежить на твердому насті;
 - на схилі чи в інших місцях спостерігаються сліди свіжих лавин чи зсувів снігу;
 - відбулося осідання снігу з характерним звуком, що свідчить про наявність шару слабого зчеплення “глибинної паморозі”;
 - над схилом нависають великі снігові карнизи;
 - схил освітлений сонцем, сніг вологий, спостерігаються “снігові равлики”;
 - видимість погана або різко погіршилася.

Лавинонебезпечні схили треба перетинати вище лінії основного снігозбору. Схил із твердим верхнім шаром снігу слід долати у верхній частині, із пухким – у нижній, “прочоси” від лавин на заліснених схилах перетинати

у верхній частині ближче до межі лісу. Навітряний та тінювий схили безпечніші, ніж підвітряний чи сонячний.

Керівник зобов'язаний:

1. За потреби проходження лавинонебезпечного рельєфу вибрати за можливості безпечні ділянки схилу: гребені, скельні острови, групи дерев, високі кущі, які частково слугують опорою сніжному пласту.

Уникати сніжних кулуарів, лавинних жолобів і розташованих під ними схилів, особливо покритих глибоким, пилоподібним чи мокрим снігом, який лежить на льодовій основі.

Дуже важливо звернути увагу на положення схилів відносно напрямку пануючих вітрів чи вітрів останніх 10-15 днів (на підвітряній стороні завжди відкладаються маси перенесеного снігу)!

Круті зледенілі схили необхідно долати на "кішках", вирубувати сходи або влаштувати перила з мотузок.

При потребі лавинонебезпечний схил слід перетинати якомога вище лінії максимального напруження снігового пласту, причому потрібно прокладати дещо нахилений слід, оскільки горизонтальний перетин схилу (особливо на лижах) сприяє більшому порушенню глибини сніжного покриву.

Якщо на схилі немає нерівностей, які б служили опорою сніговому пласту, потрібно підніматися чи спускатися по прямій (по лінії падіння води) і перетинати схил в безпечному місці.

2. Перед проходженням лавинонебезпечної ділянки встановити на безпечному місці спостережний пункт, з якого один із учасників міг би стежити за пересуванням кожного учасника групи.

3. На небезпечній ділянці повинно бути не більше однієї людини.

4. Визначити учасників групи, які замикають групу та несуть засоби для порятунку (лавинні зонди, лопати, медикаменти).

5. При перших ознаках лавинної загрози слід припинити рух.

Учасники групи зобов'язані:

1. Обов'язково закріпити на собі кінець лавинного шнура. Лавинний шнур повинен бути довжиною 10-20 м яскравого кольору, без вузлів.

2. Строго витримувати заданий інтервал, який, залежно від рельєфу, може сягати 20-100 метрів. Пересуваючись на лижах, потрібно дотримуватися інтервалу один від одного не менше 50-70 м, на небезпечних місцях переходи робити без лиж.

3. Переходити небезпечні ділянки швидко, широкими кроками, нама-

гатися не порушувати цілісність снігу між слідами для того, щоб не підрізати схил.

4. Не допускати різких поворотів, стрибків і ударів лижами.

5. Зберігати абсолютну тишу, прислуховуватись до вказівок керівника і сигналів спостерігача. У випадку зупинки на відкритому місці не згуртовуватись.

6. Долаючи небезпечну ділянку на лижах, треба послабити кріплення настільки, щоб лижі можна було моментально зняти, розстібнути поясний ремінь наплічника. Тримати лижні палиці тільки в обхват (руки витягнути з темляків), щоб їх зразу можна було кинути. Капюшон штурмівки надягти на голову і застібнути так, щоб закрити рот і ніс (аби, потрапивши в лавину, захистити їх від снігу).

7. При сигналі спостерігача "Лавина!" терміново звільнитися від палиць, наплічника, лиж і намагатися утриматися на поверхні снігу, пересуваючись до краю лавини. Якщо ви на лижах, можна спробувати вийти з небезпечної зони спуском навскіс, але це до снаги тільки досвідченому лижнику.

Спостерігач зобов'язаний уважно стежити за проходженням кожного учасника, попередити про небезпеку умовним сигналом, а при попаданні когось в лавину зазначити місце зникнення і прокласти уявну лінію від себе через "місце зникнення" на протилежний край за межею лавини на будь-який нерухомий предмет: камінь, дерево, кущ тощо.

При попаданні в лавину:

1. Поки снігова маса лавини сунеться донизу, намагатися плаваючими рухами вибратися на поверхню, адже, зупинившись, сніг зразу ущільнюється.

2. Підтягнути коліна до живота і стиснутими кулаками захищати обличчя від снігу (положення захисту у боксера), одночасно створюючи навкруг обличчя пустоту, що дозволить вільно дихати.

3. При зупинці лавини визначити своє положення (де верх і низ): набрати слину і дати їй витекти із рота – це дозволить зрозуміти, де низ; почати за можливості пересуватися в протилежний бік (вгору).

4. Зберігати спокій, сили і повітря.

5. Не вважати свою ситуацію безнадійною, не втрачати впевненості в своєму порятунку.

6. Ні в якому випадку не спати!

7. Кричати, потрапивши в лавину, слід тільки тоді, коли чути безо-

середньо над собою крики чи кроки учасників пошукової групи, при цьому вичекавши моменту тиші. Просто кричати немає сенсу: звук із глибини снігової товщі чути тільки тим, хто безпосередньо поруч.

Проведення пошуково-рятувальних заходів

При проведенні пошуково-рятувальних робіт в лавині головним чинником є час.

Якщо частині групи туристів вдалося врятуватись від снігової лавини, необхідно негайно повідомити рятувальну службу про місце сходження лавини і її наслідки, відразу розпочати пошук зниклих. Копати траншеї в пошуках засипаних треба вздовж схилу, а не перпендикулярно йому.

Знайшовши потерпілого, слід відразу надати йому першу допомогу. Якщо мога швидше рукою (не лопатою!) варто добратися до обличчя засипаного, прикрити його, поки інші обережно звільняють голову, намагаючись одночасно очистити рот і ніс від снігу.

Потрібно негайно встановити, чи працює серце та в якому стані черевний прес. Якщо він теплий і м'який, існує реальна можливість відновити діяльність життєво важливих органів.

В усіх випадках, поки є хоч найменші шанси на відновлення життя потерпілого, потрібно робити наступне:

1. Як тільки обличчя звільнене (якщо навіть інші частини тіла ще закриті снігом), із рота засипаного видалити сторонні предмети – вставні щелепи, бруд, сніг тощо.
2. Негайно почати штучне дихання способом “рот-рот” чи “рот-ніс”.
3. Якомога швидше викопати засипаного з-під снігу.

Успіх відновлення життєдіяльності потерпілого багато в чому залежить від того, чи вдається зберегти чи навіть підвищити до норми тепло його тіла. Тому одночасно зі штучним диханням потрібно зігріти потерпілого:

- 1) покласти його на теплу, водонепроникну підстилку з наметів, штурмовок і накрити якомога тепліше;
- 2) покласти йому під спину, живіт і з боків теплі компреси чи грілки (пляшки чи фляги з гарячою водою);
- 3) руки і ноги під час штучного дихання підняти вище, тримаючи їх у теплі;
- 4) коли до потерпілого повернеться свідомість, дати йому гарячого напою і рідке, легко засвоюване організмом харчування (гарячий чай чи каву з великою кількістю цукру, бульйон, гаряче молоко тощо). Спиртні напої давати не рекомендується!

Від швидкості і оперативності пошуку і порятунку людей, що потрапили

в лавину, залежить їх життя. Відомо, що через 2 години після попадання в лавину 90% постраждалих гине. Однак при дотриманні правил виживання в лавині деякі люди залишалися живими під снігом до 13 діб, після чого були врятовані. *Тому пошук в лавині треба продовжувати до того моменту, поки не буде виявлений останній постраждалий.* За даними Австрійської рятувальної служби, з 283 осіб, що потрапили в лавину, 106 осіб змогли вибратися з неї самостійно, а 97 потерпілих було визволено з-під снігу людьми, що опинилися поруч. Подібний приклад типовий і вимагає того, щоб усі, хто став очевидцем нещастя або був поруч і отримав сигнал лиха, швидко прийшли на допомогу. Слід пам'ятати: якщо не відоме місцезнаходження людей під лавиною, то на місці проведення робіт не можна палити, розкидати особисті речі і затоптувати сліди потерпілих на шляху підходу до місця, де їх накрило снігом. Оперативні дії випадкових очевидців можуть значно полегшити роботу професійних рятувальників.

Лавинонебезпечні зони в Карпатах

Нижче подано інформацію щодо лавинної небезпеки в Українських Карпатах, підготовлену за матеріалами Кадастру лавин СРСР (том 6. Україна).

Українські Карпати

Фізико-географічні умови Українських Карпат сприяють утворенню лавин, що зумовлено рельєфом, гідрометеорологічними умовами (формування потужного снігового покриву до 70 см у передгір'ях та більше 300 см у високогір'ї, що залягає тривалий час), своєрідністю вітрового режиму (переважаюче перенесення з південного заходу) та частими хуртовинами, рясними снігопадами з приростом висоти снігу більше 20 см за добу, неодноразовими протягом зими відлигами. Лавинна активність в Українських Карпатах проявляється щорічно. Найбільша кількість лавин сходить у лютому-березні. Висотна межа дії лавин від 300 до 2050 м над рівнем моря. Максимальний об'єм лавини досягав 400 тис.м.куб., довжина пробігу 1,5 км (гора Стіг, басейн р. Чорна Тиса, 01.02.1983 р.).

Найбільш лавинонебезпечними є масив Чорногора, хребти Свидовець, Полонинський і Горгани, які мають асиметрію схилів (північно-східні круті, південно-західні пологі), причому на північно-східному макросхилі лавинонебезпечний період більш тривалий. Лавини розповсюджені також в області Зовнішніх Карпат (Бескидсько-Горгано-Покутська), у Вододільно-Верховинській, Полоніно-Чорногірській та Мармароській геоморфологічних областях, тобто у всіх основних гірських районах Карпат. Частинами є лавини в Рахівських, Гринявських горах та Чивчинах.

Схили **Східних Бескидів** переважно лавинонебезпечні. Особливої уваги

заслугують лише уривчасті схили г. Пікуй.

Полонинський хребет. Вододіл хребта лавинонебезпечний по всіх експозиціях схилів, крутість яких коливається в межах 30-40°. На осьовій частині хребта розташовані найбільші вершини; Стой (1677 м), Великий Верх (1596 м), Магура (1362 м), Темнатик (1344 м), Плай (1330 м). Хуртовини, сильні снігопади і часті відлиги в холодну пору року зумовлюють формування лавин, нерідко значних об'ємів. За 6-річний період систематичних спостережень було зареєстровано 43 випадки сходу лавин. Максимальний зафіксований об'єм лавини досягав 75000 м.куб.

Найбільш лавинонебезпечними є хребти **Боржава і Красна**. На масиві Боржава зафіксовано 36 постійно діючих лавинних осередків. Тому полонинські ландшафти масиву дуже лавинонебезпечні. Масив Красна також вкрай лавинонебезпечний. Лавинних осередків більше 70-ти. Тут лавини виникають практично на всіх безлісих крутосхилах.

На хребті **Свидовець** виявлено більше 40 лавинних осередків. Перші лавини тут сходять вже на початку зими. У більшості випадків утворюються мокрі лавини, обвали карнизів та зсуви з сухого, свіжого і хуртовинного снігу, а також лавини зі "снігових дошок".

За 4-річний період на ділянці детальних сніголавинних спостережень зареєстровано 134 випадки сходження лавин.

На хребті **Чорногора** знаходяться найвищі вершини Карпат: Говерла (2061 м), Петрос (2020 м), Піп-Іван Чорногірський (2022 м). Стійкий сніговий покрив тут утворюється наприкінці третьої декади листопада. Він сходить наприкінці квітня, хоч інколи він зберігається до середини травня, а на деяких ділянках не розтає і до червня.

На масиві Чорногора лавинонебезпечні практично всі крутосхили вище верхньої межі лісу. Підходи до Чорногірського хребта в межах середньогір'я практично безпечні. В межах району виявлено біля 80-ти активно діючих лавинних осередків. Найбільш безпечні у лавинному відношенні вододіли та вітробійні південно-західні схили. За 6 років на ділянці детальних сніголавинних спостережень у верхів'ї р. Прут зареєстровано 79 випадків сходження лавин. Максимальний об'єм лавини досягав 32000 м.куб.

На **Мармароському масиві** лавинонебезпечними є схили гір Піп-Іван Мармароський та Петрос.

Прогноз лавин суттєво відрізняється від метеорологічного або гідрологічного прогнозу. Якщо прогноз граду або катастрофічної повені не виправдався, то цих явищ уже не можна очікувати. А от якщо не зійшли прогнозовані лавини, то це зовсім не означає, що вони вже не зйдуть. Стан

сніжного покриву може бути таким близьким до критичного, що достатньо появи людини в небезпечній зоні і створення тим самим додаткового навантаження, щоб відбулася катастрофа. Не раз бувало, що від голосного лементу або пострілу, гуркоту проїжджаючої автомашини або ревіння гелікоптера, кинутого каменя або навіть підрізування лижами шару зі схилів, зривалася лавина, що, виявляється, висіла "на нитці".



Однак можна сформулювати одне просте правило, корисне усім, хто буває в горах: остерігайтеся лавин під час і відразу після різкої зміни погоди.

Радіозв'язок в горах

Будь-який альпіністський захід неможливий без застосування надійних засобів радіозв'язку. Радіозв'язок – практично єдиний засіб, що забезпечує оперативність і простоту організації. За допомогою радіо можна вчасно попередити спортивні альпіністські групи про погіршення погоди, одержати інформацію про місцезнаходження учасників їх стан справ.

Засоби радіозв'язку відіграють також важливу роль при проведенні рятувальних робіт у горах. В цьому випадку всі групи, що виходять у високогірну зону, забезпечуються радіостанціями.

Зручно також використовувати радіостанції в туристичному поході, коли група складається з понад 15 осіб. В такому разі радіозв'язок підтримують перший та останній учасники руху групи.

Невелика вага, малі габарити, достатній радіус дії, надійність і простота в роботі вигідно відрізняють радіо від інших засобів зв'язку. Простота експлуатації радіостанцій, які застосовуються в альпіністських таборах, дозволяють працювати з ними людям, що не мають спеціальної підготовки.

Радіозв'язок у горах має свої особливості. Гірський рельєф, атмосферні перешкоди, час доби, погодні умови, температура навколишнього середовища – все це істотно впливає на його стійкість і надійність.



Пам'ятка надання першої долікарської допомоги потерпілим у горах

СХЕМА НАДАННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ ДОПОМОГИ

- ПРИ КРОВОТЕЧІ

Ознаки внутрішньої кровотечі. Блідість, різка слабкість, часта втрата свідомості, дзвін у вухах, потемніння в очах. Феномен “Ванька – встанька” (лежачи – підсилюється біль, при підведенні – запаморочення). Дуже частий пульс.

Долікарська допомога. Необхідно накласти холодні компреси. Терміново доставити потерпілого до медичного закладу.

Ознаки артеріальної (зовнішньої) кровотечі. Кров із рани витікає фонтануючим струменем або поштовхами. Велика кривава пляма на одязі або калюжа крові біля постраждалого. При венозній кровотечі кров дуже темного кольору пасивно стікає з рани.

Долікарська допомога. Забороняється витрачати час на знімання одягу. Кулаком або пальцем негайно зупинити кровотечу. Поранену частину тіла потрібно підняти догори і накласти джгут. Обробити прилягаючу до рани поверхню йодом. Накласти стерильну пов'язку. Терміново доставити потерпілого до медичного закладу.

НЕПРИПУСТИМО! Торкатися до рани руками, очищати її від забруднень, змащувати або промивати будь-яким розчином. Вилучати з рани уламки

кісток, снарядів, шматки одягу та ін., вправляти випалі нутрощі в черевну порожнину!

- ПРИ КЛІНІЧНІЙ СМЕРТІ

Ознаки клінічної смерті (КОЛИ КОЖНА ЗАГУБЛЕНА СЕКУНДА МОЖЕ СТАТИ ФАТАЛЬНОЮ). Відсутність свідомості. Широкі зіниці, що не реагують на світло. Немає пульсу на сонній артерії.

Ознаки біологічної смерті (КОЛИ ПРОВЕДЕННЯ РЕАНІМАЦІЇ БЕЗ-ГЛУЗДЕ). Висихання роговиці – поява “оселедцевого” блиску. Залишкова деформація зіниці після обережного стиску очного яблука пальцями (синдром “Котяче око”). Поява трупних плям.

Ознаки коми. Втрата свідомості більш ніж на 4 хвилини. Поява супорозного подиху: на вдиху чутний сип і хрипіння, в акт вдиху втягуються м'язи обличчя і шиї, при кожному вдиху напружується уся верхня половина тулуба.

Долікарська допомога. При відсутності реакції зіниць на світло і пульсації на сонній артерії повернути потерпілого на спину. Нанести прекардіальний удар (див. стор. 55-56). Приступити до непрямого масажу серця. Зробити 2-3 вдихи штучної вентиляції легенів (ШВЛ) у потерпілого. Якщо допомога надається одною особою, то після 10-15 рухів непрямого масажу серця зробити 2-3 вдихи ШВЛ. При наявності помічників: на 5 рухів непрямого масажу серця – 2 вдихи ШВЛ. При відсутності самостійного серцебиття – продовжувати комплекс реанімації до прибуття професійних медиків або до появи трупних плям.

НЕПРИПУСТИМО! Наносити прекардіальний удар і проводити непрямий масаж серця при наявності пульсу на сонній артерії. Переривати непрямий масаж серця більш ніж на 15-20 сек. Припиняти проведення серцево-легеневої реанімації при таких ознаках її ефективності, як звуження зіниць і порожівіння шкіри, якщо при цьому не прощупується пульс.

- ПРИ УРАЖЕННІ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ (БЛИСКАВКОЮ)

Ознаки. Опіки на місці ураження. Втрата свідомості. Зупинка серця.

Долікарська допомога. Знеструмити потерпілого. (Не забудьте про власну безпеку!) При раптовій зупинці серця – провести комплекс серцево-легеневої реанімації. У стані коми – повернути на бік чи живіт. При кровотечі – накласти кровоспинні джгути і тугі пов'язки. При електричних опіках і ранах – накласти стерильні пов'язки. При переломах кісток кінцівок – накласти шини.

НЕПРИПУСТИМО! Доторкатися до потерпілого без попереднього знеструмлення. Здійснювати реанімаційні заходи до появи ознак біологічної смерті

(трупних плям, зупинення кровотечі та інше). Наблизитися до проводу, що лежить на землі біля постраждалого бігом чи великими кроками.

- ПРИ СТРУСІ МОЗКУ

Ознаки. Втрата свідомості від декількох хвилин до декількох діб. Блювання, блідість. Порушення дихання та серцевої діяльності. Розлад мови та слуху.

Долікарська допомога. Обережно покласти потерпілого на спину або на бік. Забезпечити повний спокій. На голову накласти холодний компрес. За необхідності зробити штучне дихання та зовнішній масаж серця. Транспортувати лежачи.

- ПРИ УШКОДЖЕННІ ШИЇ

Ознаки. Різкий біль у ділянці шиї. Порушення рухливості та чутливості.

Долікарська допомога. Потерпілого обережно покласти на носі на спину, під голову покласти щільний валик з одягу або гумовий круг. Фіксувати голову та шию потерпілого руками, якщо немає інших засобів.

НЕПРИПУСТИМО! Надавати потерпілому сидячого та вертикального положення. Намагатись нахилити або розігнути голову.

- ПРИ УШКОДЖЕННІ ХРЕБТА

Ознаки. Біль у ділянці зламаного хребта. Параліч кінцівок. Неможливість рухів тулубом.

Долікарська допомога. Якщо приїзд швидкої допомоги неможливий, транспортувати потерпілого в медичний заклад. Пересувати або перекочувати потерпілого на щит так, щоб усі частини тіла, особливо голова та шия, переміщувались одночасно в одній площині.

НЕПРИПУСТИМО! Допомогати потерпілому сідати або ставати чи різко повертати тулуб.

- ПРИ СТИСНЕННІ КІНЦІВОК (при вилученні потерпілих з-під уламків техніки і завалів)

Ознаки. Стиснення кінцівки більше 15 хвилин. Відразу після вивільнення стисненої кінцівки – різке погіршення стану потерпілого. Ушкодження кінцівки. Зникнення пульсу в ушкодженій кінцівці. Поява рожевої або червоної сечі.

Долікарська допомога. Обкласти стиснену кінцівку пакетами з льодом, снігом чи холодною водою. Дати 2-3 таблетки анальгін. Накласти захисні джгути на стиснені кінцівки до їхнього звільнення. Відразу ж після звільнення

ушкоджену кінцівку туго забинтувати. Накласти імпровізовані шини. Повторно прикласти холод до ушкодженої кінцівки. Продовжувати напувати теплими напоями. Доставити потерпілого до медичного закладу.

НЕПРИПУСТИМО! Усувати перешкоду кровотечі (звільнити стиснену кінцівку) до накладення захисних джгутів і прийому великої кількості рідини. Зігрівати притиснені кінцівки.

- ПРИ ОПІКАХ

Ознаки. Почервоніння. Набряк шкіри. Пекучий біль – 1 ступінь. Утворення пухирів – 2 ступінь. Змертвіння м'яких тканин – 3-4 ступені.

Долікарська допомога. При опіках 1 ступеню (без утворення пухирів і збереженні цілісності шкірних покривів) – прикласти на місце опіку холод чи підставити його під струмінь холодної води на 5-10 хвилин. Обробити обпалену поверхню спиртом, одеколоном чи горілкою. При опіках 2-4 ступенів з ушкодженням шкірних покривів обробити опікову поверхню піноутворюючими аерозолями чи накрити стерильним простирадлом. Поверх простирадла накласти мішури з льодом, пакети із снігом чи холодною водою. Дати постраждалому 2-3 таблетки анальгін. При тривалому очікуванні допомоги – запропонувати теплий напій. Створити умови максимального спокою до прибуття в медичний заклад.

НЕПРИПУСТИМО! Змащувати опікову поверхню жиром, посипати крохмалем чи борошном. Здирати з ушкодженої шкіри одяг. Розкривати мішури. Бинтувати обпалену поверхню. Змивати бруд і золу з ушкодженої шкіри. Обробляти ушкоджену поверхню, рани спиртом, йодом і іншими розчинами, що містять спирт. Без призначення лікаря застосовувати наркотичні анальгетики.

- ПРИ ТРАВМАТИЧНОМУ ШОЦІ

Ознаки. Відкриті переломи кісток кінцівок. Наявність шокогенних ушкоджень: відрив або травматична ампутація кінцівок. Переломи стегнових і тазових кісток. Проникаючі поранення грудної і черевної порожнини. Різка блідість шкіри та психомоторні порушення. Рясний холодний піт. Мимовільне виділення сечі.

Ознаки відкритого перелому кісток кінцівок. Видно кісткові уламки. Деформація і набряк кінцівки з наявністю рани.

Ознаки закритого перелому кісток кінцівок. Сильний біль і обмеження руху при навантаженні на кінцівку. Деформація і набряк кінцівки.

Ознаки перелому кісток тазу і верхньої третини стегна. При збереженні свідомості потерпілий скаржитися на сильний біль в зоні попереку, крижової кістки або паху тазостегнових суглобів, що посилюється при

найменшому русі. Потерпілий не може відірвати п'яти від землі (синдром "прилиплої п'яти"). Одна чи обидві ноги потерпілого приймають змушене положення в позі "жаби" (стопа максимально розгорнута назовні, а коліна трохи підняті від землі.)

Ознаки проникаючого поранення грудної клітини. Наявність рани в зоні грудей. Підшкірна емфізема: здуття шкіри обличчя, шиї, грудей і рук повітрям, що потрапляє під шкіру; поява характерного хрускоту при натисненні пальцем на ділянки здуття шкіри.

Долікарська допомога. УСУНУТИ ДІЮ ТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ. Обробити рани і накласти стерильні пов'язки. При кровотечі – негайно накласти кровоспинні джгути і тугі пов'язки. При шокогенних ушкодженнях (переломах кісток кінцівок, таза і ребер, проникаючих пораненнях грудної і черевної порожнини) - ретельно знеболити потерпілого. Накласти шини. Викликати рятувальників для якнайшвидшого надання медикаментозної допомоги.

НЕПРИПУСТИМО! Тривожити і змушувати рухатися потерпілого без крайньої необхідності. Переміщати потерпілого з переломами кісток кінцівок без накладення шин. Не накласти джгут чи не перетиснути ушкоджену судину при артеріальній кровотечі.

- ПРИ ОБМОРОЖЕННІ

Ознаки. Втрата чутливості. Шкіра бліда, тверда і холодна на дотик. При постукуванні пальцем – звук постукування по дереву.

Ознаки переохолодження. Загальмованість і апатія, марення і галюцинації, неадекватна поведінка. Посиніння або збліднення губ. Різка зниження температури тіла.

Долікарська допомога. Якомога швидше доставити потерпілого у тепле приміщення. Зняти з обмороженої кінцівки одяг і взуття. Обгорнути холодну кінцівку теплою ковдрою чи накласти теплоізолюючу пов'язку з великої кількості вати. Дати теплою напою і невелику кількість алкоголю. Дорослому дати 2-3 таблетки анальгін чи інші болевтамовуючі засоби.

НІ В ЯКОМУ РАЗІ НЕ МОЖНА! Розтирати обморожене місце снігом чи вовною. Вживати алкоголь на морозі без гарантії, що не більш, ніж через годину, обмороженого буде доставлено у тепле приміщення. Приймати теплі ванни чи опускати обморожену кінцівку в теплу воду. Використовувати грілки і зігрівальні компреси. Змащувати обморожену шкіру вазеліном, кремом чи іншими жирами.

- ПРИ ПЕРЕГРІВАННІ (тепловому ураженні)

Ознаки. Загальна слабкість, головний біль, запаморочення, нудота, підвищення температури тіла.

Долікарська допомога. Розмістити потерпілого в провітрюваному затінку. Поступово знижувати температуру тіла шляхом холодного вологого обгортання. Напувати холодним, зокрема – підсоленою водою.

НІ В ЯКОМУ РАЗІ НЕ МОЖНА! Вживати напої, що вміщують кофеїн та алкоголь. Вживати жарознижуючі ліки. Різно охолоджувати.

- ПРИ ОТРУЄННІ (грибами, харчовими продуктами, ліками, алкоголем)

Ознаки. Загальна слабкість, головний біль, нудота, блювання, спрага, біль у животі, пронос.

Долікарська допомога. Дати випити теплої підсоленої води та викликати блювання (промивання шлунку – до "чистої води"). Напоїти теплим соловодким чаєм або кавою, дати таблетки активованого вугілля.

- ПРИ ГОСТРИХ АЛЕРГІЧНИХ РЕАКЦІЯХ,
УЖАЛЕННІ БДЖОЛАМИ, ЗМІЯМИ

Ознаки. Свербіння шкіри, поява висипань та набряків, загальна слабкість, утруднене дихання, в зоні укусу – почервоніння та гострий біль.

Долікарська допомога. Припинити дію алергену, дати потерпілому протиалергійний засіб. В разі ужалення бджолами, осами, джмелями – накласти джгут вище місця укусу, видалити жало. При укусі змії негайно накласти джгут, до крові розсікти шкіру та прикласти вакуумну банку для відсмоктування крові. Рану обробити антисептиком.

- ПРИ "ДІЙСНОМУ" УТОПЛЕННІ

Ознаки. Шкіра обличчя і шиї з синюшним відтінком. Набрякання судин шиї. Рясні піністі виділення з рота і носа.

Долікарська допомога. Відразу ж після вилучення потонулого з води, перевернути його обличчям вниз і опустити його голову нижче його тазу. Очистити рот від стороннього вмісту і слизу. Різно надавити на корінь язика. З появою рефлексів блювання і кашлю домогтися повного видалення води з дихальних шляхів і шлунка. При відсутності блювотного рефлексу і самостійного подиху – покласти на спину і приступити до серцево-легеневої реанімації, періодично видаляючи вміст ротової порожнини і носа. З появою ознак життя перевернути обличчям вниз і видалити воду з легень і шлунку. Переносити потерпілого тільки на ношах.

НІ В ЯКОМУ РАЗІ НЕ МОЖНА! Залишати потерпілого без уваги навіть на хвилину (у будь-який момент може наступити зупинка серця чи розвинути набряк мозку і легень).

- ПРИ “БЛІДОМУ (СУХОМУ)” УТОПЛЕННІ (після витягнення з ополонки в легенях води немає)

Долікарська допомога. Переконатися в наявності пульсації на сонній артерії. Якнайшвидше повернути потерпілого на бік чи живіт. Очистити за допомогою хустки чи серветки ротову порожнину. При кровотечі – накласти кровоспинні джгути. Накласти стерильні пов'язки на рани. При підозрі на переломи кісток кінцівок – накласти шини. Перенести тіло на безпечну відстань від ополонки, оцінити стан зіниць і пульсацію на сонній артерії. Якщо її немає, приступити до серцево-легеневої реанімації. З появою ознак життя перенести в тепле приміщення, переодягти в сухий одяг, дати теплі напої.

НЕПРИПУСТИМО! Гаяти час на видалення води з легень і шлунка при ознаках клінічної смерті. При відсутності ознак життя гаяти час на перенесення потерпілого в тепле приміщення (у цьому випадку профілактика простудних захворювань більш ніж абсурдна).

- СХЕМА НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПРИ ОБВАЛАХ

Відкопувати людину, засипану землею або піском, треба обережно, щоб не завдати їй ушкоджень; одночасно вживати заходів, щоб запобігти подальшим обвалам. Звільнивши постраждалого від землі, яка його засипала, необхідно встановити наявність перелому кісток, очистити ротову та носову порожнину від землі або піску. Якщо потерпілий не дихає, необхідно зробити штучне дихання.

- СХЕМА НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПРИ ТЯЖКИХ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДАХ

Ознаки епілептичного нападу. Раптова втрата свідомості. Гучне падіння з характерним зойком. Судоми-конвульсії всього тіла. Хриплячий подих. Пінисті виділення з рота. Широкі зіниці, що не реагують на світло. Посиніння обличчя. Пульс на сонній артерії обов'язково прощупується. Мимовільне сечовипускання.

Вжити заходів до заспокоєння хворого. Вилучити небезпечні предмети, особливо колючі, ріжучі чи зброю. При наростанні агресивної поведінки вжити заходів до утримування та фізичного обмеження хворого. Утримувати за плечі, передпліччя, ноги. Небажано утримувати за груди, натискати на живіт. Для фізичного обмеження використовувати складені простирадла (не використовувати мотузку, кайдани).

ПОРАДИ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ОСНОВНИХ МАНІПУЛЯЦІЙ ДЛЯ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ І ТЕХНІКА ЇХНЬОГО ВИКОНАННЯ

- КОЛИ ПОТРІБНО НЕГАЙНО НАНЕСТИ ПРЕКАРДІАЛЬНИЙ УДАР І ПРИСТУПИТИ ДО ПРОВЕДЕННЯ КОМПЛЕКСУ СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВОЇ РЕАНІМАЦІЇ:

Немає свідомості, широкі зіниці, що не реагують на світло, немає пульсу на сонній артерії.

НЕПРИПУСТИМО! Гаяти час на з'ясування обставин, що виникли. Панікувати. Гаяти час на визначення ознак дихання за допомогою дзеркальця чи ворсинок вати.

а) **ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРЕКАРДІАЛЬНОГО УДАРУ.** Прикласти два пальці правої руки до місця пульсації сонної артерії і переконавшись у відсутності пульсу. Прикрити двома пальцями лівої руки мечеподібний відросток груднини. Нанеси правою рукою короткий удар по груднині вище своїх пальців, що прикривають відросток. Удар варто наносити ребром стиснутої в кулак долоні. При цьому лікоть руки, що наносить удар, повинен бути спрямованим уздовж тіла потерпілого.

НІ В ЯКОМУ РАЗІ НЕ МОЖНА! Завдавати удару по груднині при наявності пульсу на сонній артерії. Завдавати удару по мечеподібному відростку. Завдавати удару по верхньому краю груднини в місці прикріплення ключиць.

б) **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ НЕПРЯМОГО МАСАЖУ СЕРЦЯ.** Повернути потерпілого на спину. Здійснювати непрямий масаж серця можна тільки на рівній, твердій поверхні. Звільнити від одягу грудину потерпілого. Накласти долоні на грудину на 2-3 см вище мечеподібного відростка так, щоб великий палець був спрямований на підборіддя або на живіт потерпілого. Зробити 10-15 енергійних різких натиснень на грудину, якщо допомога надається однією особою, і 5 натиснень – за участі кількох осіб. Почати наступне натиснення на грудину можна тільки після того, як вона цілком повернеться у вихідне положення. Масаж здійснювати тільки прямими руками. Глибина зміщення грудної клітки повинна бути не менша 2-3 см.

НІ В ЯКОМУ РАЗІ НЕ МОЖНА! Проводити непрямий масаж серця при наявності пульсу на сонній артерії. Підкладати під плечі цеглини чи інші плоскі тверді предмети.

- КОЛИ НЕ МОЖНА ПРИПИНЯТИ ПРОВЕДЕННЯ КОМПЛЕКСУ
СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВОЇ РЕАНІМАЦІЇ:

При відсутності самостійного пульсу на сонній артерії, однак збереженні реакції зіниць на світло.

ПРОВІСНИКИ ПОВТОРНОЇ ЗУПИНКИ СЕРЦЯ: Втрата свідомості. Часті посмикування м'язів обличчя. Мимовільне сечовипускання і дефекація.

в) ТЕХНІКА ПРОВЕДЕННЯ ВДИХУ ШТУЧНОЇ ВЕНТИЛЯЦІЇ ЛЕГЕНІВ СПОСОБОМ “ З РОТА В РОТ”

Забезпечити прохідність дихальних шляхів, розмістивши підборіддя потерпілого між великим і вказівним пальцями, закинути його голову так, щоб між нижньою щелепою і шиєю утворився тупий кут; або, захопивши підборіддя великим і вказівним пальцями, висунути його вперед і нагору. Забезпечити герметичність “вдиху”: великим і вказівним пальцем іншої руки міцно затиснути ніс потерпілого; щільно приклавши губи до губів потерпілого. Зробити видих всередину потерпілого з максимальним зусиллям. Доказом правильно виконаного “вдиху” буде підйом грудної клітини на 2-3 см.

НЕ МОЖНА ЗРОБИТИ ЕФЕКТИВНИЙ ВДИХ ШТУЧНОЇ ВЕНТИЛЯЦІЇ ЛЕГЕНІВ, ЯКЩО: не затиснути ніс потерпілого, не закинути його голову або не висунути нижню щелепу.

- КОЛИ ВАРТО НЕГАЙНО НАКЛАСТИ КРОВОСПИННИЙ ДЖГУТ

Якщо кров з рани виходить фонтануючим струменем. Над раною утворюється валик із крові, що випливає. Кривава пляма на одязі чи калюжа крові біля потерпілого перевищує в діаметрі метр.

З ПОЯВОЮ ЦИХ ОЗНАК НЕПРИПУСТИМЕ ЗВОЛІКАННЯ НАВІТЬ НА СЕКУНДУ!

г) ЯК ПРАВИЛЬНО НАКЛАСТИ КРОВОСПИННИЙ ДЖГУТ. Джгут накладається тільки через тканину. Завести джгут за uszkodжену кінцівку на 2-3 см вище рани. Однією рукою захопити кінець джгута, а іншою – його середню частину. Розтягти джгут і обернути його навколо кінцівки з максимальним натягом. Домогтися того, щоб після затягування першого туру джгута кровотеча на рані припинилася, а пульс на кінцівці більше не прощупувався. Затягувати наступні тури джгута з меншим зусиллям, і вище по кінцівці. Зафіксувати останній тур джгута гачком або застілкою. Обов'язково вкласти під останній тур джгута записку про час його накладення. Час накладеного джгута влітку – не більше 2 годин, взимку – 1 година.

д) КОЛИ ВАРТО НАКЛАДАТИ ТУГІ ПОВ'ЯЗКИ:

При кровотечах, коли кров пасивно стікає з рани. Відразу після вивільнення кінцівки при синдромі стиснення (тривалого здавлення).

е) КОЛИ НЕОБХІДНО НАКЛАДАТИ ЗАХИСНІ ЧИ ТУРНИКЕТНІ ДЖГУТИ:

При синдромі стиснення до вивільнення кінцівки. При ознаках набряку легенів.

ж) КОЛИ НЕОБХІДНО НАКЛАДАТИ ТРАНСПОРТНІ ШИНИ НА КІНЦІВЦІ:

Якщо видно кісткові уламки. При скаргах на біль в зоні деформації і набряку кінцівки. Після вивільнення притиснених кінцівок.

ПРАВИЛА ТРАНСПОРТУВАННЯ ПОТЕРПІЛИХ НА НОШАХ

- КОЛИ НЕОБХІДНО ПЕРЕНОСИТИ ПОТЕРПІЛИХ НА ШИТИ

З ПІДКЛАДЕНИМ ПІД КОЛІНА ВАЛИКОМ АБО У ПОЗИ “ЖАБИ”:

При підозрі на перелом кісток тазу. При підозрі на перелом верхньої третини стегна та uszkodженні тазостегнового суглобу. При підозрі на uszkodження хребта і спинного мозку.

- КОЛИ ПОТЕРПІЛИХ ПЕРЕНОСЯТЬ ТІЛЬКИ НА ЖИВОТІ:

У стані коми. При частій блювоті. При опіках спини і сідниць. При підозрі на uszkodження спинного мозку, коли в наявності є тільки брезентові ноші.

- КОЛИ ПОТЕРПІЛИХ МОЖНА ПЕРЕНОСИТИ І ПЕРЕВОЗИТИ ТІЛЬКИ СИДЯЧИ З ПІДНЯТОЮ ГОЛОВНОЮ ЧАСТИНОЮ ТІЛА:

При проникаючих пораненнях грудної клітини. З появою ознак набряку легенів.

- КОЛИ ПОТЕРПІЛОГО МОЖНА ПЕРЕНОСИТИ І ПЕРЕВОЗИТИ ТІЛЬКИ НА СПИНІ З ПІДНЯТИМИ ЧИ ЗІГНУТИМИ В КОЛІНАХ НОГАМИ:

При проникаючих пораненнях черевної порожнини. При великій втраті крові. При підозрі на внутрішню кровотечу.

ТРАНСПОРТУВАННЯ ПОТЕРПІЛИХ ПІДРУЧНИМИ ЗАСОБАМИ

При перебуванні в горах з кожним може статися нещасний випадок, що потребує надання допомоги. Інколи буває достатньо знань та навичок надання першої долікарської допомоги учасників походу, і транспортування

потерпілого при незначних відстанях та нескладних травмах можна здійснити власними силами. Однак варто підкреслити, що транспортувати потерпілого по складному гірському рельєфу за допомогою підручних засобів, тобто альпіністського або туристського спорядження, гілок дерев, чагарнику тощо можна лише в крайньому випадку, тому що це набагато складніше, ніж за допомогою спеціального рятувального інвентарю.

При занятті альпінізмом і гірським туризмом потрібне бездоганне володіння технікою застосування мотузки для страхування і пересування, причому під час транспортування потерпілих всі прийоми і способи роботи з мотузкою повинні виконуватися особливо оперативно, з урахуванням найменшої витрати сил і енергії.

При перенесенні потерпілого застосовуються різні способи.

1. На наплічнику з палицею (мал. 1, а)

Необхідний інвентар: наплічник, палиця або кригоруб. Необхідно просмикнути палицю довжиною приблизно 1 м у лямки порожнього наплічника і одягнути його на спину. Потерпілий сідає на палицю, опираючись на плечі транспортувальника. Щоб він не перекинувся, потерпілого пристібають двома кінцями репшнура*, що йдуть від грудної обв'язки, попереду до грудної обв'язки транспортувальника. Для зменшення тиску палиці на стегна потерпілого і спину транспортувальника її варто огорнути чимось м'яким.

2. У наплічнику (мал. 1, б)

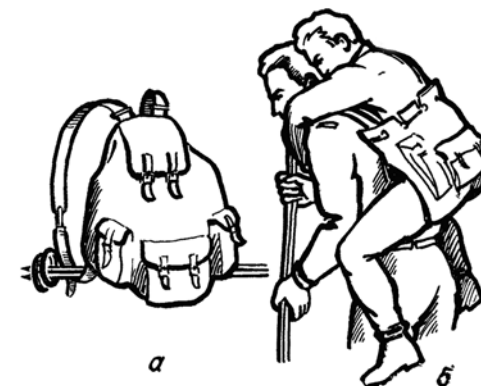
Бічні шви наплічника потрібно розпороти від дна нагору приблизно на 30 см. Просмикнувши ноги потерпілого в пророблені отвори, наплічник надягають на нього на зразок штанів і зав'язують на рівні грудей. Перенесення здійснює одна людина.

3. На мотузці (мал. 1, в)

Необхідний інвентар: мотузка основна або допоміжна – 20–30 м, репшнур – 4м.

Петлі збухтованої мотузки розділяють на дві рівні частини. На петлі, попередньо просмикнувши в них ноги, сідає потерпілий. Щоб він не перекинувся під час перенесення, його прив'язують поясом грудної обв'язки або репшнуром до транспортувальника.

*репшнур -- тонка (до 8 мм) допоміжна мотузка



Мал. 1. Перенесення потерпілого:

а - на рюкзаку із палицею; б - у рюкзаку; в - на мотузці

4. Перенесення вдвох на жердинах або лижах зі штурмітками (мал. 2, а)

Необхідний інвентар: 2 наплічники, 2 жердини довжиною не менше 2 м або лижі такої ж довжини, 3-4 штурмітки.

Крізь рукава штурміток просмикують жердини (лижі), потім штурмітки заціпають над жердинами. Транспортувальники просмикують кінці жердин у лямки наплічників, потерпілого кладуть на носі головою до руху. У наплічник того, що йде попереду, кладуть спальний мішок або що-небудь м'яке, тому що він служить подушкою потерпілому.

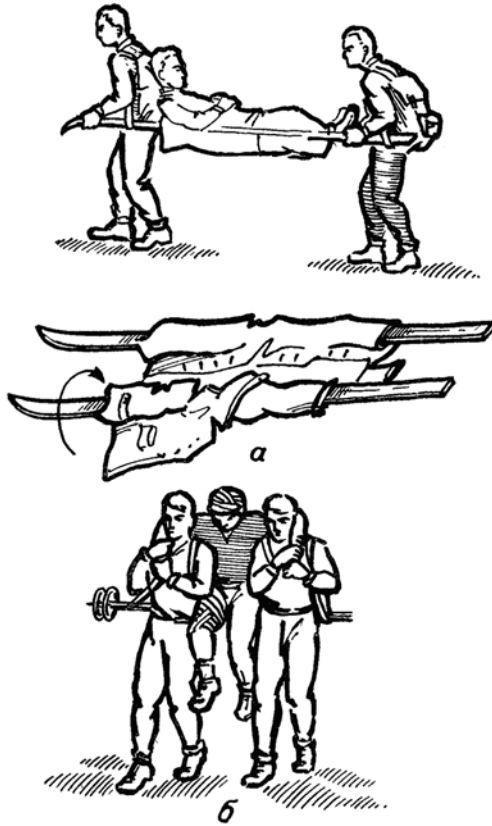
Цей вид перенесення однаково зручний для транспортування потерпілих у лежачому і напівсидячому положенні.

5. Перенесення вдвох на поперечних палицях (мал. 2, б)

Необхідний інвентар: 2 наплічники, міцна палиця довжиною 1,2-1,4 м або 2 зв'язані лижні палиці.

Якщо рельєф дозволяє двом транспортувальникам йти поруч, цей спосіб досить зручний для перенесення потерпілого навіть на значну відстань.

Обгорнуту чим-небудь м'яким палицю просмикують через лямки наплічників, надягнутих на спину транспортувальників, а потерпілий сідає на неї. Для підтримки рівноваги потерпілий кладе руки на плечі носіїв.



Мал. 2. Перенесення вдвох:

а – на жердинах або лижах зі штурмівками; б – на поперечних палицях

6. Ноші з жердин (мал. 3, а)

Необхідний інвентар: 2 жердини довжиною 2,7–2,9 м, 3 короткі палиці довжиною 50–60 см (або кригоруби), репшнур – 30 см.

Жердини кладуть паралельно, на відстані 55–60 см одна від одної і з'єднують у головній частині двома поперечними, покладеними на відстані 10–12 см, причому кожен з них міцно кріплять окремими вузлами.

У нижній частині (для ніг) жердини скріплюють однією поперечною. Усі кріплення на носилках роблять вузлами з міцним затягуванням.

Поверхню ношів заплітають репшнуром, причому сітка повинна бути густою і туго натягнутою, за винятком підголів'я, де деякий провис створює більш зручне положення для голови потерпілого.

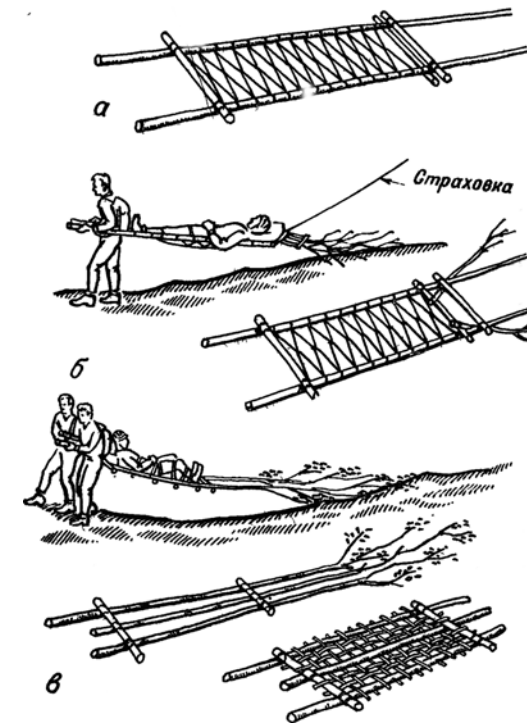
Не слід робити підголів'я з двох палиць. Значно краще підкласти під голову постраждалого наплічник з м'якими речами.

Якщо в потерпілого ушкоджений хребет, тазостегновий суглоб або є перелом стегна, для транспортування будуть потрібні ноші з рівним ложем. Замість сітки використовують лижі або дошки, які прив'язують до поперечок (або 4–5 двометрових шестів).

7. Ноші-волокуша з палиць (мал. 3, б)

Необхідний інвентар: 2 свіжозрубані палиці рівної товщини довжиною 4–5 м, 3 поперечки по 60–65 см, 2 міцні але гнучкі жердини довжиною не менш 2 м кожна, репшнур – 30 м і 3 репшнури по 4–5 м.

Палиці кладуть паралельно і скріплюють двома поперечками на відстані 1,8–2 м (у залежності від зросту потерпілого), при чому першу поперечку скріплюють за 40–50 см від головної частини палиці, після чого з репшнура плетуть сітку для ложа. Потім за 25–30 см від другої поперечки, ближче до краю, знизу до палиці прикріплюють третю поперечку. Між цими двома поперечками знизу вводять трохи розведені гнучкі жердини, що кріплять у чотирьох точках. Довгі палиці разом з жердинами пружиняють і під час транспортування охороняють потерпілого від поштовхів при проходженні нерівностей.



Мал. 3. Ноші із жердин (а) і ноші з палиць (б і в)

Якщо транспортування здійснюється однією людиною, потерпілого кладуть на носі ногами до руху, якщо двома – то головою до руху.

РЯТУВАЛЬНІ РОБОТИ ВЗИМКУ

Транспортування в зимових умовах за складністю проведення можна поділити на три категорії:

1. Транспортування потерпілих по складному гірському рельєфу, що здійснюється переважно рятувальними службами, коли в основному, так само як і влітку, застосовуються спеціальні рятувальні засоби (в зимових умовах – сани "Акья").

2. Транспортування потерпілих під час проведення туристських походів (можливий власними силами).

3. Спуск потерпілих з гірськолижних схилів і трас, близько розташованих від рятувальних пунктів або місць, з яких травмованих можна евакуювати на невеликі відстані до санітарного транспорту.

При розробці плану проведення рятувальних транспортувальних робіт туристами під час зимового походу в гори варто особливо враховувати наступне:

- а) оскільки взимку світловий день короткий, потрібно особливо чітко визначити етапи пересування і місця можливих ночівель групи;
- б) пересування по засніженому рельєфу, що ставить надзвичайно високі фізичні вимоги до туристів, яким необхідно добре володіти гірськолижною технікою;
- в) низька температура, що при відсутності необхідних теплозахисних засобів може призвести до обморожень як у самих туристів, так і в потерпілого.

Транспортування узимку підручними засобами. Приведемо опис декількох способів такого транспортування.

1. Волокуша з двох лиж (мал. 4, а)

Необхідний інвентар: лижі потерпілого, пара лижних палиць, 3 палиці для поперечок по 40-45 см або короткі кригоруби, репшнури 5-метрові (3 кінці), репшнур або мотузка – 30 м.

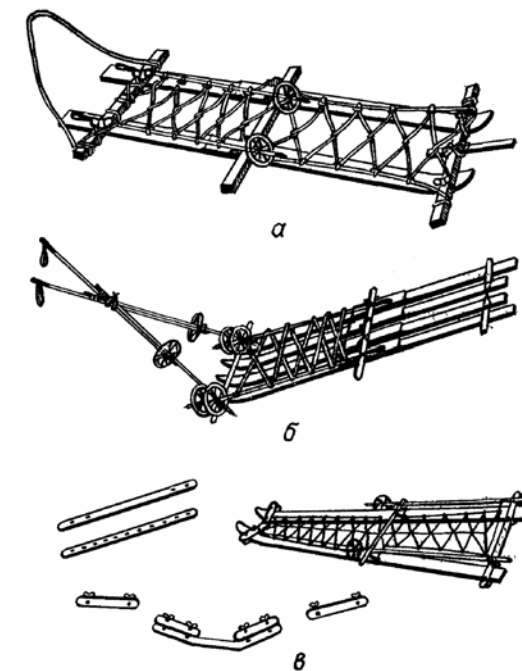
Обидві лижі за допомогою поперечних палиць, прив'язаних до носків і задників, з'єднуються в міцну раму, передня частина якої (носки лиж) трохи звужена. Третю палицю прикріплюють до головок кріплень. Потім сильно натягають прив'язаний до носків подвійний репшнур, що йде від задньої поперечки, так, щоб носки лиж при натягуванні прогнулися трохи нагору. Після цього прив'язують лижні палиці (у залежності від положення потерпілого – від середньої поперечки до носків або задників лиж) і,

переплітаючи мотузку, роблять ложе для потерпілого.

До передньої поперечки прив'язуються схрещені лижні палиці або 1,5–2-метрову жердину, до задньої – репшнури для гальмування і підтримки волокуші.

Значно простіше спорудити такі ж волокуші, якщо заздалегідь узяти із собою допоміжні матеріали (мал. 5,в): дві дюралюмінієві смуги 500x40x5 мм, одна з яких має на обох кінцях розріз "ластівчин хвіст" для введення під головки кріплень типу "маркер"; одну смугу 400x40x5 мм і 4 смуги 120x40x5 мм; 8 гвинтів з "баранчиками".

Споруджена з допоміжних матеріалів волокуша майже так само міцна і зручна, як і сани. З огляду на те, що на волокушах ложе для потерпілого майже торкається снігу, його необхідно попередньо застелити наметом або яким-небудь водонепроникним матеріалом.

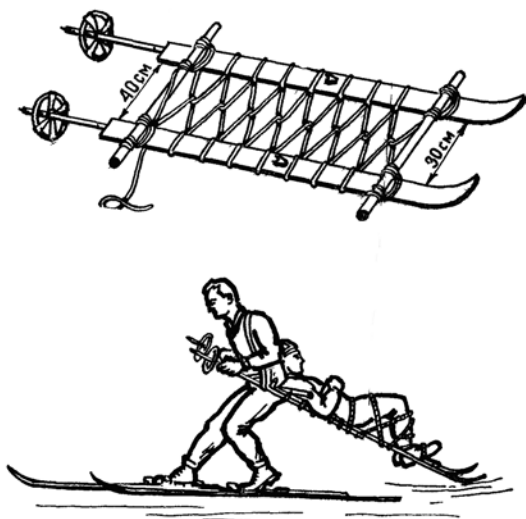


Мал. 4. Волокуші з двох (а) і чотирьох (б) лиж і волокуша, споруджена за допомогою допоміжних матеріалів (в)

2. Одинарна (з однієї пари лиж) волокуша для транспортування однією людиною (мал. 5)

Необхідний інвентар: лижі постраждалого, 2 палиці для поперечки довжиною 50–60 см (у крайньому випадку – зламана лижна палиця або кригоруби), репшнур – 30 м, 2 наплічники.

Лижні палиці прив'язують до ковзної поверхні лиж, кінці їх повинні виступати на 35–40 см за задники. Після цього за допомогою двох палиць лижі скріплюються в міцну раму таким чином, щоб відстань між носками не перевищувала 30 см, а між задниками – 40–45 см. Потім із репшнура або мотузки роблять ложе. Щоб положення потерпілого було більш зручним, під його напівзігнуті коліна кладеться наплічник з невеликою кількістю речей, який також прив'язують до волокуші. Супроводжуючий пропускає лижні палиці крізь лямки наплічника, і волокуша готова.



Мал. 5. Одинарна волокуша для транспортування однією людиною

3. Подвійна (із двох пар лиж) волокуша для транспортування однією людиною (мал.6, а)

Необхідний інвентар: 2 пари лиж, пара лижних палиць; 3 поперечки - одна довжиною 40 см, дві - по 60 см, репшнури 5-метрові–4 кінці, репшнур або мотузка – 30 м.

Спочатку роблять таку ж раму, як для одинарної волокуші, з тією лише різ-

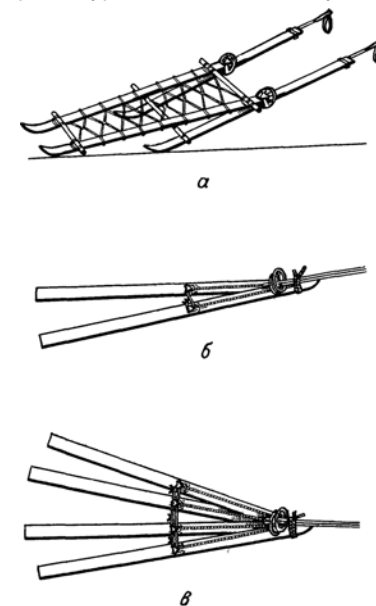
ницею, що під ковзну поверхню лиж не підводять лижні палиці; рама трохи вужча (біля носків лиж внутрішня відстань між ними не повинна перевищувати 25 см, біля задників – 35 см), а під кріплення лиж прив'язують третю поперечну палицю. Потім задники лиж рами вводять спереду назад до головок кріплень другої пари лиж, міцно закріплюють, а знизу до них прив'язують лижні палиці. Після цього на відстані 25–30 см від носків другі лижі міцно скріплюють із середньою поперечкою рами. Коли обидві пари скріплені, з мотузку або репшнура роблять сітку ложа. Потерпілого укладають головою до руху, причому тут, як і в одинарній волокуші, для кращої опори ніг під коліна потерпілого прив'язують наплічник.

Подвійна волокуша для транспортування по утрамбованому снігу, дорогах і стежинах зручна тим, що супроводжуючий може пересуватися пішки. На крутих ділянках волокушу підстраховує позаду репшнуром другий супроводжуючий.

4. Волокуша-віяло з двох лиж (мал.6, б)

Необхідний інвентар: лижі постраждалого, 1–2 пари лижних палиць, кілька кінців репшнура по 5 м, наплічник.

Волокушу-віяло споруджують у такий спосіб: носки лиж кладуть один на інший і міцно зав'язують репшнуром, залишаючи вільні кінці не менше 1,5 м. Потім до місця кріплення носків лиж прив'язують лижні палиці, причому кілька залишаються позаду скріплення. Потім репшнур сильно натягають і закріплюють за головки лижних кріплень так, щоб носки лиж трохи прогиналися нагору. Залишком репшнура обидві лижі з'єднують за головки кріплень.



Мал. 6. Подвійна волокуша (а) і волокуша-віяло (б і в)

Волокушу-віяло застосовують для транспортування легко потерпілого по простому рельєфу, причому переважно тільки для спуску по прямій вниз і по рівній дорозі; для перетинання схилів вона малопридатна. Використовують волокушу-віяло тільки в тому випадку, якщо не можна спорудити нічого іншого, або якщо транспортування проводиться на невелику відстань. При необхідності спуску по крутих схилах до голівок кріплень прив'язують репшнур (10–12 м), яким той, що йде позаду, регулює швидкість руху.

Рекомендований склад медичної аптечки туриста.

Засоби для обробки порізів, саден та інших травм:

1. Перекис водню – мінімум 100 мл. Промивається будь-яка рана.
2. Йод, розчин зеленки – достатньо 1-2 пляшки. Обробляється шкіра тільки навколо рани. Можна також використовувати спирт, горілку, одеколон.
3. Вата або стерильні марлеві серветки (застосовуються замість вати, де завгодно).
4. Бинт стерильний та нестерильний – мінімум 4 шт., вузький та широкий. Якщо немає вузького бинта, розрізайте широкий. Зручний в застосуванні індивідуальний перев'язувальний пакет.
5. Еластичний бинт – 1-2 штуки. Зручний для різного вживання.
6. Джгут для зупинки кровотечі.
7. Пластир – краще широкий, якщо буде необхідність – можна розрізати.
8. Лейкопластир бактерицидний – чим більше, тим краще. У застосуванні зручний та різноманітний.
9. Марганцевокислий калій – застосовується при опіках (темно-рожевий розчин) чи для промивання шлунку (світло-рожевий розчин).
10. Стрептоцид, синтоміцинова мазь або емульсія – використовуються при потертостях, зривах мозолів, гнійничкових утвореннях.
11. Пантенол – мазь або спрей. Застосовується при опіках, наноситься на рану, яка почала гноїться.
12. Гідрокортизон (мазь) або краплі для очей - одна банка. Застосовується при будь-якій травмі ока. Можна використовувати альбуцин.

Болезаспокійливі та спазмолітичні засоби:

13. Знеболюючі – цитрамон, анальгін, баралгін, спазмалгон (анальгетики). Кетанов – знімає сильний біль.
14. Но-шпа – знімає спазми, печінкові та ниркові коліки, бронхоспазм.

Засоби від стресу і безсоння:

15. Корвалол, валідол, екстракт валеріани – заспокійливі серцеві препарати.
16. Нітрогліцерин – при сильному серцевому болі (1 таблетка під язик).
17. Нашатирний спирт – при запамороченнях чи втраті свідомості дати ним подихати та розтерти скроні.
18. Дексаметазон або преднізолон, або гідрокортизон – гормональні препарати. Внутрішня ін'єкція при шоківому стані та укусах комах в шию, рот, язик, обличчя - 0,5-1,0 мл.

Засоби при порушеннях травлення:

19. Активоване вугілля – 60-80 пігулок. Застосовується при отруєнні, бажано приймати відразу кілька штук, запиваючи водою.
20. Мезим, фестал – поліпшує травлення за рахунок покращення роботи підшлункової залози.
21. Левоміцитин – антибіотик, при кишкових інфекціях приймають за 30 хв. до їжі.
22. Лоперамід (імодіум), фталазол, бесалол – застосовується при проносі.
23. Пурген (фенолфталеїн), гуталлак – проносний засіб.

Протиалергічні засоби:

24. Лоратадін, супрастин, тавегіл, діазолін. Застосовується при укусах комах, опіках отруйними рослинами, особливо при сильному почервонінні і пухлині в місці ураження.

Засоби від простуди (жарознижуючі, протизапальні):

25. Аспірин (Упса), панадол, парацетамол – також знімуть несильний біль
26. Протизапальні – зараз їх дуже багато: терафлю, Флюкольд та інші.
27. Мазь від ударів і забиття (апізартрон, фастум-гель, фіналгон).
28. 5-7 стерильних шприців з голками, новокаїн, лідокаїн – для місцевого знеболення.
29. Пінцет, ножиці, голка, нитки.

Додатки

Основні завдання Закарпатського ГПРЗ...

Поступово Закарпаття перетворюється на потужну туристично-рекреаційну зону. Сьогодні в області нараховується близько 300 рекреаційних об'єктів, серед яких турбази та готельно-туристичні комплекси, заповідники тощо. Попри спеціалізовані туркомплекси активно розвивається й сільський (зелений) туризм. Окрім дорослих, на період шкільних канікул милуватися гірськими краєвидами приїздять діти з різних куточків України. За останні роки в Закарпатті також значно збільшився потік іноземних туристів.

Щоби така динаміка росту кількості бажаючих відпочити в області зберігалася й в подальшому, сьогодні замало перейматися лише рівнем сервісу. Головне – щоб ефективно працювала служба допомоги, адже не секрет, що туристи віддають перевагу тому відпочинку, який безпечніший, особливо це стосується любителів гірського екстриму.

Саме в рамках безпеки туризму в 2007 році було створено Закарпатський гірський пошуково-рятувальний загін Державної спеціалізованої аварійно-рятувальної служби пошуку та рятування туристів МНС. До складу загону входять 8 гірських пошуково-рятувальних пунктів, які дислокуються в місцях найбільшої туристичної активності, починаючи з Великоберезнянського району і закінчуючи Рахівщиною: Вишківський ГПРП (с.Вишка г.Красія), Ужгородський ГПРП (м.Ужгород), Воловецький ГПРП (сmt Воловець), Міжгірський ГПРП (сmt Міжгір'я), Усть-Чорнянський ГПРП (сmt Усть-Чорна), Рахівський ГПРП (м.Рахів), Ясінянський ГПРП (сmt Ясіня), Говерлянський ГПРП (с.Лазещина).

Усього безпекою в горах опікуються 62 рятувальники. Тобто територіально пошуково-рятувальні пункти розміщені так, щоб під контролем професіоналів перебував увесь гірський масив Закарпаття. Наявний особовий склад здатний повністю провести комплекс пошуково-рятувальних робіт у будь-якій точці гірського регіону. Однак при потребі, згідно з планами взаємодії, на допомогу рятувальникам Закарпаття можуть прийти колеги з Івано-Франківської та Львівської областей.

На даний момент перед Закарпатським загonom стоять такі основні завдання, як пошук і рятування туристів в горах та лісних масивах незалежно від пори року та надання методичної допомоги суб'єктам туристичної діяльності щодо запобігання надзвичайним ситуаціям з туристами, та мінімізації можливих наслідків від надзвичайних ситуацій (НС).

До прикладу, за 8 місяців 2008 року тільки по забезпеченню безпеки масових туристичних сходжень, акцій та змагань у горах нашими рятувальниками було здійснено 25 заходів, в яких в загальному взяло участь 17755 осіб. Зокрема це – дитяча гірськолижна олімпіада, змагання з фрірайду, фрістайлу, пішохідного туризму та парапланеризму, фестивалі "Планета Драгобрат", "Євро-Карпати", "Трембіти кличуть", масові сходження на г.Говерла, г. Великий Верх та Плай тощо.

Щорічно наш край відвідує чимало любителів екстремального відпочинку, які приїжджають з різних місць. Є й такі, що вперше потрапляють у гірську місцевість. Це означає, що вони зовсім не підготовлені до перебування в горах. Саме вони й стають найчастіше нашими "клієнтами", бо з ними зазвичай в Карпатах і трапляються всілякі непередбачувані ситуації.

До слова, згідно Закону України "Про туризм", опікуватися безпекою туристів, в першу чергу, повинні місцеві органи влади та суб'єкти туристичної діяльності. Саме вони, здійснюючи відповідний вид діяльності, зобов'язані створювати безпечні умови в місцях надання туристичних послуг, забезпечувати належне облаштування маршрутів для походів, прогулянок, екскурсій тощо. Окрім цього, вони повинні забезпечувати спеціальні вимоги безпеки під час надання туристичних послуг з підвищеним ризиком, до яких саме і належить гірський відпочинок. Проте «гори є гори», і від небезпеки тут ніхто не застрахований. Ось тоді до справи беруться професіонали-рятувальники.

Найчастіше заручниками гір стають люди, які забувши про безпеку, не повідомляють про свій вихід в гори на найближчий пошуково-рятувальний пункт. Але саме тут, в ГПРП генерується оперативна інформація про зміни погодних умов та відомості про штормові попередження, оголошені закарпатськими синоптиками. Окрім того, на рятувальних пунктах, з огляду на ступінь підготовки туриста, безкоштовно нададуть методичну допомогу, порадять оптимальний з точки зору безпеки маршрут, запропонують багато цікавої і необхідної в поході інформації.

Підрозділи Закарпатського ГПРЗ, звісно, завжди готові прийти на допомогу. І все ж перед тим як в пошуках гострих відчуттів вирушати на гірські схили, радив би мандрівникам повідомити про себе в найближчий рятувальний пункт і дослухатися до порад рятувальників. Тоді Ваш відпочинок буде приємним і корисним, а не перетвориться на жахливий період очікування рятувальників, допоки ті в пошуках місця події долатимуть десятки гірських кілометрів.

*З найкращими побажаннями,
командир Закарпатського ГПРЗ
Віктор Опаленик.*

Закарпатський Туристичний Шлях (ЗТШ)

Концепція мережі туристичних шляхів

ЗТШ – це концепція мережі пішохідних туристичних шляхів, головна нитка яких проходить територією Закарпаття через основні хребти Українських Карпат: Бескиди, Боржаву, Полонину Красна, Свидовець, Чорногору та Гуцульські Альпи або Рахівські гори (Марамароський кристалічний масив).

ЗТШ – це детальна розробка, ознакування та облаштування мережі пішохідних туристичних маршрутів на Закарпатті.

ЗТШ – це поєднання пішохідного та сільського зеленого туризму як перспективного шляху економічного розвитку регіону та, зокрема, віддалених гірських сіл.

ЗТШ – це мандрівка у відносно недоторкане гірське довкілля та поринання в атмосферу затишного та традиційного сільського життя.

Ініційована проектом FORZA Концепція Закарпатського Туристичного Шляху, яка охоплює туристичні маршрути різної довжини, видів та рівнів складності, була вперше сформульована у 2004 році.

Концепція ЗТШ розроблялася як рамковий документ розвитку так званого "свідомого туризму" з збереженням природних, ландшафтних, історико-культурних особливостей краю. Однією з основних задач розвитку ЗТШ є сприяння підвищенню добробуту місцевих громад через їх активну участь у процесах розвитку сільського або зеленого туризму, народних промислів, соціального підприємництва.

З метою стимулювання роботи в напрямку облаштування головної нитки ЗТШ, протягом 2005 та 2006 років за сприяння проекту FORZA та фонду Євразія було ознаковано більше 110 км маршруту на території Рахівського та Воловецького районів.

Планується розробити механізм подальшого утримання та розвитку Закарпатського Туристичного Шляху (включаючи співпрацю з рятувальними службами) через створення асоціації організацій, зацікавлених у розвитку мережі туристичних маршрутів.

Контакти:

Координаційний офіс проекту FORZA
Закарпатська область,
місто Ужгород 88000, вул. Підгірна, 35
Тел./факс: +3 8 0312 61 99 50
Електронна адреса: pcu@forza-ic.org.ua
Адреса сайту: www.forza.org.ua

"Гуцульська світлиця"

Рахівський Туристично-Інформаційний Центр

Туристично-інформаційний центр "Гуцульська світлиця" знаходиться в найбільш високогірному місті України – Рахові, одному з районних центрів Закарпатської області, одному з найбільш цікавих центрів гуцульської історії та культури. Географічне розташування центру також відзначається крайньою точкою основної нитки Закарпатського Туристичного Шляху (ЗТШ).

Центр створений за підтримки Швейцарсько-українського проекту розвитку лісового господарства у Закарпатській області FORZA з метою покращення добробуту місцевого населення через розвиток сільського, екологічного, культурного, історичного, гастрономічного та інших видів туризму у регіоні.

Діяльність інформаційного туристичного центру спрямована на виконання спеціальних завдань:

- інформування туристів про визначні місця, нічліжну та гастрономічну базу, сервісні послуги (прокат спорядження, транспортне сполучення, провідництво);
- інформування про можливості організації екскурсій, туристичних походів різного рівня складності та тематичного спрямування, туристичних атракцій, екоосвітніх занять;
- резервація місць в нічліжній базі за телефонними та Інтернет-замовленнями;
- безкоштовне надання інформаційних бюлетенів для потреб туристів, консультаційної допомоги з питань подорожування, інформація про Закарпатський Туристичний Шлях, інформаційна та маркетингова підтримка ЗТШ;
- розповсюдження туристичних путівників, інформаційних буклетів, традиційних гуцульських сувенірів;
- тісна співпраця з спеціалістами рятувальної служби.

Контакти:

Інформаційно-туристичний центр "Гуцульська світлиця"
Закарпатська область,
місто Рахів, вул. Миру, 42, готель «Європа»
Тел./факс: +3 8 03132 213 45
Електронна адреса: diana@rakhiv.ukrtel.net
Адреса сайту: www.rakhiv-tour.info

Дана публікація буде цікава в першу чергу спеціалістам рятувальної служби, туристичним гірським провідникам, спеціалістам туристичних агентств та баз відпочинку туристів, лижним інструкторам та іншим особам, зацікавленим у безпечному активному туризмі.

Видання здійснене за фінансової підтримки Швейцарсько-українського проекту розвитку лісового господарства в Закарпатті FORZA. Твердження, висловлені в даній публікації не обов'язково співпадають з точкою зору проекту.

Редакційна група:

Упорядники тексту: **Наталія Піцур, Петро Митро**

Коректор: **Ганнуся Тарканій**

Дизайн та верстка: **Сергій Степчук**

This publication is of interest to the mountain rescue service specialists, mountain guides, specialists of tourist agencies and tourist sites, ski instructors and other individuals, interested in tourist safety.

Publication is supported by Swiss-Ukrainian Forestry Development Project in Transcarpathia FORZA. Statements, published in this booklet do not necessary reflect the point of view of the FORZA project.

Editing team:

Text compilation: **Natalya Pitsur, Petro Mytro**

Editing and proofreading: **Hannusya Tarkaniy**

Design and layout: **Serhiy Stepchuk**