

Опасности в горах



Теперь о мерах предосторожности: если маршрут изменить нельзя, то следует пересекать опасные склоны в верхней части, короткие участки нужно переходить со страховкой, протяжные участки нужно переходить по одному, при этом использование лавинного шнура обязательно. Если ты движешься по лавиноопасному склону, то движение должно быть «в лоб», срезать склон нельзя. Опасные участки лучше проходить утром, а еще лучше — ночью. Если страшное случилось — освобождайся как можно быстрее от ледоруба и рюкзака. Совершая плавательные движения, пытайся, как можно дольше, оставаться на поверхности лавины. Когда лавина остановилась, попытайся расчистить как можно большее пространство вокруг головы у лица и около грудной клетки, так ты сможешь продержаться какое-то время. Определи где верх, а где низ — плюнь, и плевок сразу все расставит по своим местам (лавина могла прокрутить тебя и ты теперь висишь вверх тормашками). Теперь осмотрись и попробуй отыскать более прозрачный участок снега, попытайся к нему пробиться (делать все надо быстро, снег смерзается и застывает как монолит). Экономь силы, кричи только когда услышишь поблизости звуки.

Камнепады, обвалы льда и карнизы. Почему-то камни падают чаще утром и вечером. Камнепады опасны, как правило, только летом. Меры безопасности просты — избегай естественных сборников камней, ходи в каске, не разбивай лагерь вблизи скальных и осыпных пород. Лед и ледяные карнизы представляют опасность, когда на леднике ниже склона лежит битый лед, поэтому следует вести себя очень осторожно. Падение карниза также может вызвать лавину. Опасный участок преодолевать лучше утром, двигаясь, по возможности, по гребням и ребрам. Без страховки подходить к краю карниза

очень глупо. Трещины. Наличие трещин можно определить по цвету снега. Чаще всего трещины встречаются на поворотах и перегибах русла ледника. Меры предосторожности — движение в связке (оптимальная связка — 3 человека; первый ледорубом зондирует снег, остальные продвигаются след в след). Нельзя двигаться вдоль трещины, т.к. провалиться может вся связка. Если нет уверенности в прочности моста, желательно чтобы первый в связке преодолел его ползком без рюкзака. Если кто-то из группы попал в трещину, надежно закрепи веревку, осторожно подползи к трещине и определи пути спасения (помни о страховке и о том, что у тебя мало времени, т.к. трещины зачастую заполнены водой).

Сели. Селевые участки обычно хорошо известны, т.к. селевые потоки двигаются обычно по своим же старым руслам, по долинам рек и ручьев. Движение потока, который несет много рыхлого грунта, камней, веток, слышно за много километров, поэтому у тебя будет достаточно времени залезть как можно выше, чтобы не попасть под удар. Кроме того, обязательно выясни в местном КСС вероятность селей на предполагаемом маршруте.

В горах не меньшую опасность представляет **гроза**. Тебя должны насторожить следующие признаки: зуд кожи головы, шевеление волос, жужжание металлических предметов, появление разрядов на острых концах металлических предметов. Поэтому тебе следует спуститься как можно ниже, не прислоняться к стенам, не прятаться в нишах скал, в небольших ямах и впадинах. Стоит избегать также потоков воды по желобам, кулуарам и расщелинам. Не стой рядом с одинокими деревьями, особенно если это ель, сосна, дуб или тополь, реже молния попадает в березу и клен. Подальше от себя и своей группы расположи мокрую одежду, металлическое снаряжение, радиостанции и т.д. Если горит костер, то не стоит рядом с ним танцевать, т.к. столб нагретого воздуха притягивает молнию.

Теперь о более скрытых опасностях.

Гипоксия (недостаток кислорода в тканях), ее признаки — слабость, снижение работоспособности, ухудшение состояния здоровья. Гипоксия может стать причиной развития горной болезни. Помни, что высота над уровнем моря подразделяется на зоны: зона полной акклиматизации (до 5300 м); зона неполной акклиматизации (до 6000 м), при длительном пребывании (несколько месяцев) развиваются усталость, потеря веса, атрофируются мышечные ткани; зона адаптации (до 7000 м) — на этой высоте можно находиться лишь короткое время; зона частичной адаптации (до 8000 м) — время пребывания в этой зоне должно быть еще меньше; предельная (летальная) зона (свыше 8000 м) — сопротивляемость человека к действию высоты утрачивается через 2-3 дня.

Горная болезнь. Вызвана эта болезнь недостатком кислорода, поэтому у тебя может снизиться работоспособность и возникнуть отдышка даже при небольшой нагрузке. Кроме того, нарушается процесс всасывания воды и питательных веществ, а также выделение желудочного сока (особенно плохо усваиваются жиры). Идет быстрый процесс обезвоживания организма, потеря влаги может

достигнуть 7-10 л в сутки. Может снизиться острота зрения, может наблюдаться «затуманивание» зрения и потеря ночного зрения. Наблюдается кислородное голодание клеток мозга, что приводит к психическим нарушениям. Изменяется терморегуляция организма, в связи с этим возрастает возможность обморожения. Болевая чувствительность ослабевает (вплоть до полной потери). Развивается воспаление легких (которое в таких условиях нередко приводит к летальному исходу). Что делать, чтобы избежать подобного? Ограничить срок своего путешествия. А еще перед таким походом хорошо бы регулярно тренироваться и пройти медицинское обследование. Необходимо также следить за рационом питания в походе: жидкости нужно потреблять до 4-5 л в сутки, еда — до 5 тысяч калорий в сутки, увеличить содержание углеводов на 10% (глюкоза), повысить дозу витаминов А, В, С, РР, фолиевой кислоты. Помни, что данная болезнь может проявляться как сразу, так и постепенно. Перед резким ухудшением состояния у больного может иметь место стадия возбуждения, эйфории (напоминает кислородное опьянение). Больной чувствует в себе огромную силу и мощь, становится болтливым и веселым, не в состоянии адекватно оценить обстановку. После этой фазы наступает депрессия, дурные предчувствия, при этом больной считает, что его мозг работает четко и он адекватен. Потому, при появлении первых признаков нужно освободить больного хотя бы от части груза, снизить темп ходьбы или сделать остановку. При подозрении на воспаление легких нужно срочно спуститься и доставить больного в больницу.