

# Тема: «ОПАСНОСТИ, ТРАВМЫ И ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ СО СПЕЦИФИЧЕСКИМИ УСЛОВИЯМИ ПУТЕШЕСТВИЙ В ГОРАХ и на воде »



# ОПАСНОСТИ, ТРАВМЫ И ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ СО СПЕЦИФИЧЕСКИМИ УСЛОВИЯМИ ПУТЕШЕСТВИЙ В ГОРАХ

Несчастные  
случаи на  
воде



Травмы  
при

камнепада



Горная

болезн

ь

Лавинна  
я

опасност



СТОЙ!  
ЛАВИНООПАСНО!



## Горная болезнь

Во время путешествия в горах из-за недостатка кислорода и низкого давления может развиваться **горная болезнь**. Она необязательно связана с большими высотами и может появляться уже на

**высоте 2-2,5 км.**  
**Признаки:** одышка,  
сердцебиение,  
головокружение,  
головные боли, шум в  
ушах, тошнота,  
сонливость, мышечная  
слабость,  
кровотечение из носа,  
изменение  
психических реакций



## Профилактика горной болезни.

Лучший способ предупреждения горной болезни - правильная акклиматизация, тренированность организма, рациональное питание, хороший ночной отдых в походе.

Горная болезнь обычно поражает тех, кто утомлен или переохлажден, перенес незадолго до путешествия острые инфекции и заболевания. Предупреждению горной болезни помогает употребление в пищу кислых продуктов, витамина С.



**Первая помощь при горной болезни.  
Пострадавшему обеспечить покой и отдых.  
Полезны: аскорбиновая кислота, кофеин, сладкий крепкий чай.**



**При ухудшении рекомендуется уменьшение высоты. При слабых признаках горной болезни достаточно разгрузить пострадавшего и уменьшить темп**

## Травмы при камнепадах

Сорвавшийся сверху камень увлекает за собой другие куски и глыбы, вызывая целый град камней.



Удара небольшого камня, летящего с высокой скоростью, достаточно, чтобы нанести опасную для жизни травму.



## **Профилактика травм от камнепада.**

Падению камней способствуют сильные порывы ветра, грозовые разряды, неосторожные движения, суточные изменения температуры. **Необходимо воздерживаться от движения у подножия крутых скальных склонов, не двигаться по кулуарам и не пересекать их. Камнепады особенно опасны ближе к полудню и поздно вечером. Нужно попытаться остановить случайных находящихся ниже.**

## **Первая помощь.**

Зависимости от вида травмы: ранение, ушиб или перелом.



# Лавинная опасность

Снежные лавины принято считать самой грозной и коварной опасностью гор, которая может возникать в любое время года на склонах различной крутизны. При попадании в сухую лавину вполне реальна опасность удушья от проникновения под давлением воздушной волны частиц снежной пыли в

Мокрая лавина легко сбивает человека с ног и при остановке быстро смерзается, грозя похоронить пострадавшего. Любая лавина травмирует и может привести к замерзанию человека.



## **Профилактика лавинной опасности.**

**Заметив настигающую лавину, туристы должны сбросить рюкзаки и попытаться быстро уйти в сторону от лавины.**

**Если это не удалось, сделать все, чтобы удержаться на ее поверхности.**

**При сухой пылевидной лавине важно вовремя плотно закрыть рот и нос платком, шарфом.**

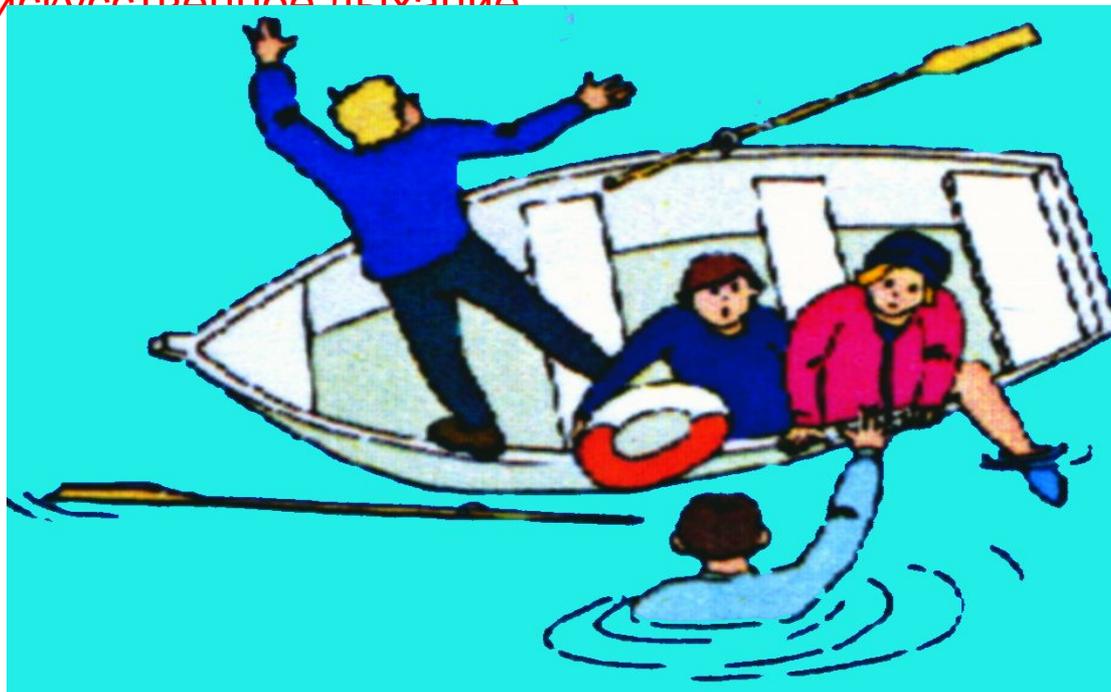


**Первая помощь засыпанным лавиной. Пострадавших извлекают из снега, делают искусственное дыхание и после осуществления противошоковых мероприятий и наложения шин на поврежденные места транспортируют в больницу. При розыске попавших в лавину и раскапывании снега используют все подручные средства: лыжные палки**

**Если пострадавших найти не удалось, немедленно другим туристам и сообщить об аварии в контрольно-спасательный пункт, местному населению,**



Во время водного путешествия оказавшись в воде около перевернувшейся лодки, следует, держась за нее, плыть к берегу или мелководью. Если до берега далеко, ждать помощи с других лодок, которые не должны удаляться более чем на 50-100 м. Принимать пострадавших из воды можно только с кормы или с носа лодки. Пострадавшему разжимают рот, очищают дыхательные пути от песка, удаляют воду из легких и желудка (пострадавшего кладут животом на согнутое колено и несколько раз надавливают на спину) и освобождают грудь от стесняющей одежды, делают искусственное дыхание.



# Акклиматизация в горной местности

- - горная болезнь
- - чем выше, тем ниже давление воздуха.
- - уменьшение кислорода
- - интенсивное солнечное излучение.
- **Высота:** 1500 м. – 3000 м. (небольшая кислородная недостаточность)
- Дыхание учащено, кровообращение – усиленное.
- 3000 м. и выше – кислородное голодание
- **Симптомы** (признаки) тяжесть в голове,
- - головная боль, низкая работоспособность,
- - нарушение координации движения
- - одышка
- - кожа бледная или красная
- **Правила:** подниматься постепенно медленно
- Периодический отдых
- Питание + витамин С



Предлагаю посмотреть небольшой видео-ролик на тему «Осмотра, обследования и оценки состояния пострадавшего»

[https://www.youtube.com/watch?v=7VsKkT\\_tPU0](https://www.youtube.com/watch?v=7VsKkT_tPU0)

Ответьте на следующие вопросы:

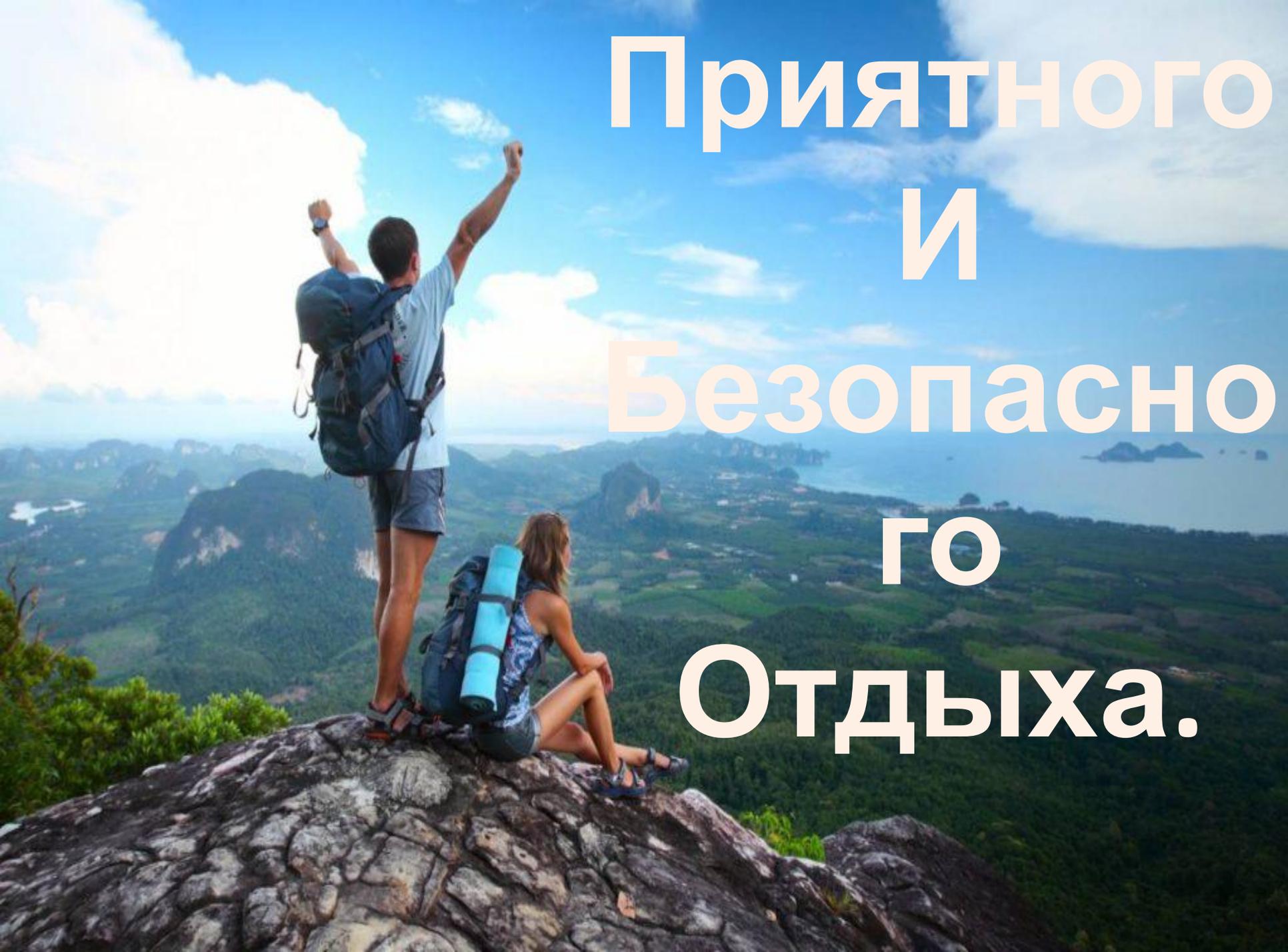
-как предупредить горную болезнь?

-как избежать камнепад?

-как помочь тонущему человеку?

-что надо делать при лавинной опасности?

Ответы присылайте мне в личные сообщения.

A man and a woman are hiking on a rocky peak. The man is standing with his arms raised in triumph, wearing a light blue t-shirt, dark shorts, and a large blue backpack. The woman is sitting on the rock, wearing a patterned tank top, dark shorts, and a blue backpack. They are overlooking a vast landscape of green hills, a blue sea, and a bright blue sky with scattered white clouds. The text "Приятного И Безопасного Отдыха." is overlaid on the right side of the image in a large, white, sans-serif font.

Приятного  
И  
Безопасно  
го  
Отдыха.