

# Наиболее распространенные опасности во время отдыха на природе и туристических походов

## Лекция 1

Кафедра медико-биологических дисциплин и  
безопасности жизнедеятельности





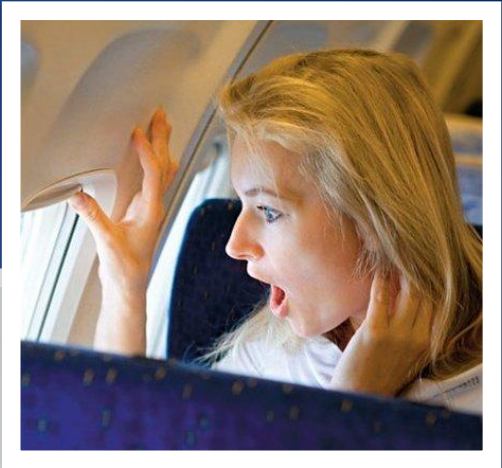
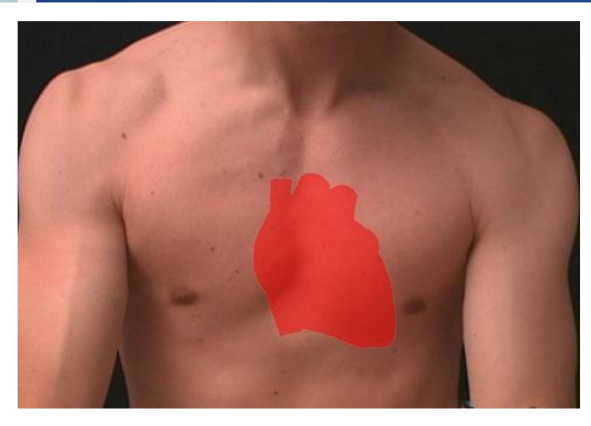
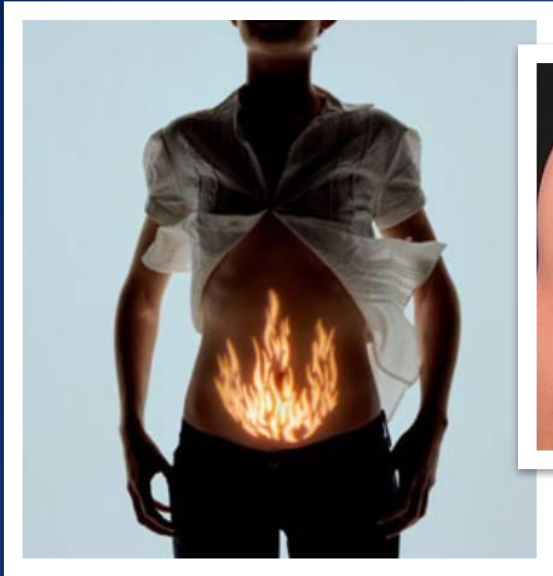
Туристские путешествия, будь то походы выходного дня или многодневные походы в труднодоступные районы, таят в себе много неожиданного, а порой и

Этот статус не умаляет значения туризма, как активного отдыха и спорта, но для того, чтобы занятие туризмом было действительно во благо, а не во вред, необходимо знать и быть готовыми к преодолению неблагоприятных факторов.

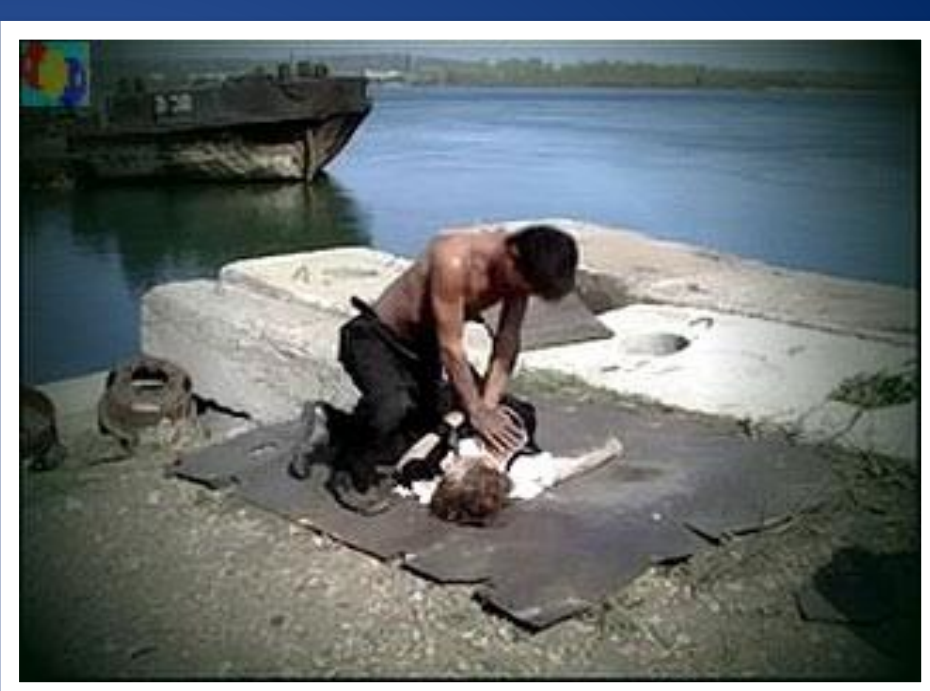


Опасности в туристских походах можно разделить на две группы:

- субъективные, которые зависят от моральной, физической и технической подготовки, поведения человека;
- и объективные, обусловленные сложностью маршрута, погодными условиями и наличием необходимого



Туризмом могут заниматься люди с разным уровнем физического развития. Однако есть некоторые заболевания, при которых следует воздержаться от туристских походов. К таким заболеваниям относятся: порок сердца, стенокардия, гипертония, активная стадия туберкулеза легких, обострение язвенной болезни, воспаление желчного пузыря, почек, послеоперационные осложнения, грыжа, хронический суставной ревматизм, инфекционные заболевания.



Несовместимость большинства заболеваний с участием в походах очевидна: обострение заболевания в полевых условиях, где нет возможности оказать квалифицированную помощь может привести к тяжелым последствиям. Обострение заболевания вызывает слабость, быструю утомляемость, головные боли, раздражительность, бессонницу и другие неприятные симптомы. Все это изменяет поведение человека в походе и увеличивает риск, который возникает на маршруте.



Даже у практически здорового человека могут быть такие дефекты, которые в определенных условиях приведут к несчастному случаю. К ним относятся: пониженные слух и зрение, нарушенное восприятие некоторых цветов, снижение зрения в сумерках.



Усталость на маршруте является одним из главных факторов, которые повышают опасность и могут привести к несчастному случаю. Статистика утверждает, что четверть всех тяжелых травм случается у туристов в состоянии усталости. В походе практически у каждого туриста отмечается утомляемость, что приводит к замедлению реакции, снижению внимания, нарушению координации движений. Основные причины повышенной утомляемости: плохая тренированность туристов, тяжелый маршрут, очень напряженный график похода, плохие погодные условия.

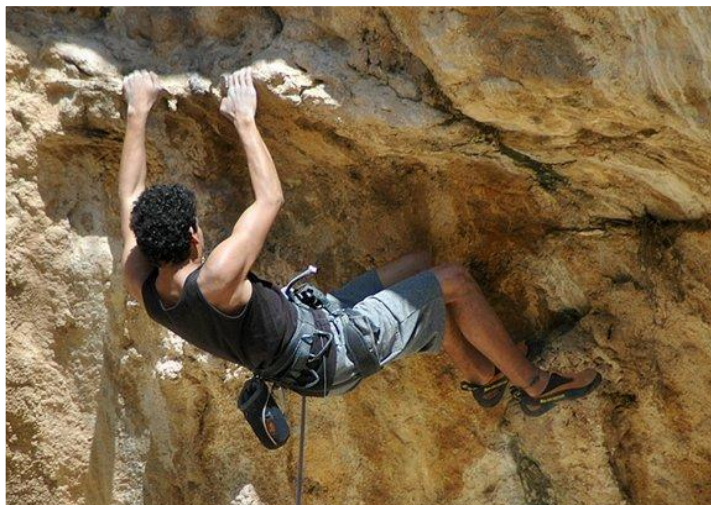
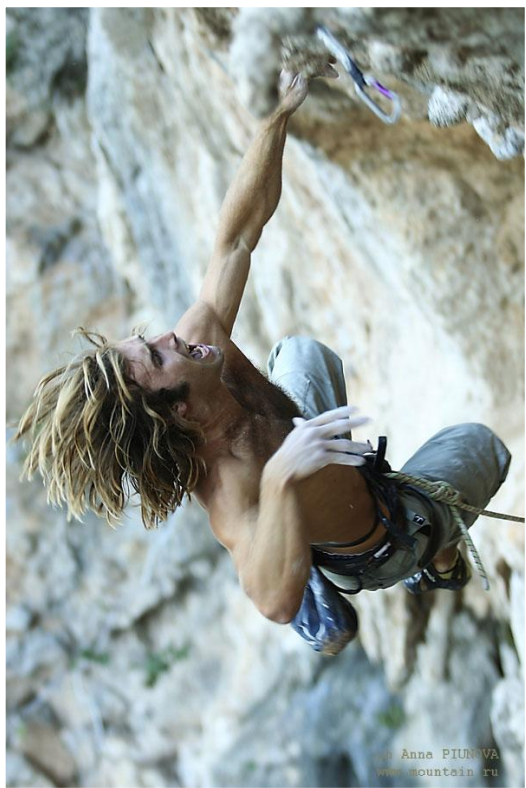


Неумение правильно оказать доврачебную помощь потерпевшим может осложнить последствия травмы. Однако к оказанию доврачебной помощи при серьезных травмах туристы не всегда готовы. Характерными ошибками при оказании помощи являются: транспортировка пострадавшего при переломах конечностей без наложения шин и обезболивания; неправильная транспортировка, которая не соответствует характеру повреждений; наложение жгута на длительный период; употребление большого количества питьевой воды при острых кишечных заболеваниях. В некоторых случаях необходимо принять срочные меры для спасения потерпевших – искусственное дыхание при асфиксии, очистка желудка при острых отравлениях.





Даже после правильно оказанной помощи необходимо организовать уход за больным: поставить палатку, положить потерпевшего в удобную позу, согреть, дать отдохнуть, при необходимости подготовить транспортные средства для доставки в лечебное учреждение.



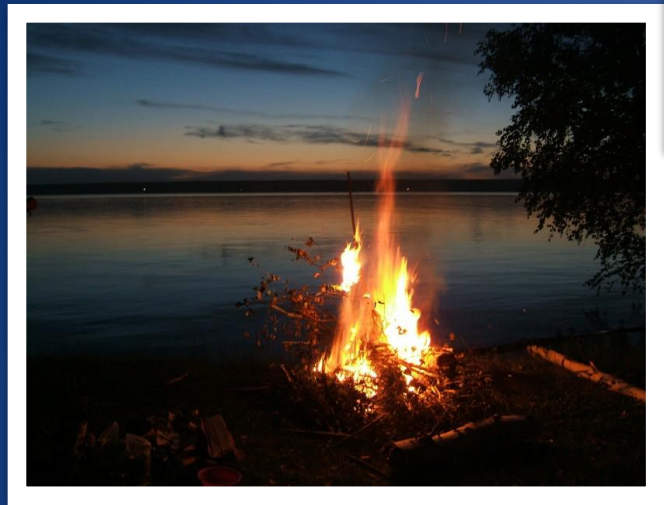
Среди ошибок, которые случаются непосредственно на маршруте и могут стать причиной несчастного случая, следует отметить ошибочные действия членов туристской группы на скальных участках: движение по камнепадно опасному склону; нахождение туристов одного над другим; ненадежное крепление страховочной веревки; движение на крутых склонах без страховки.



Переправы через реки всегда являются потенциально опасными, но в результате каких-либо ошибок в действиях участников похода угроза жизни и здоровью резко возрастает. К типичным ошибкам при переправе вброд можно отнести: брод без разведки; разрыв стенки из участников при переходе; брод без обуви. При организации переправ по бревну часто пренебрегают наведением перил и использованием сопровождающей веревки, а при укладке бревна его концы не закрепляют, что может привести к тому, что вода снесет бревно когда на нем находится человек.



Большую опасность в туристском походе представляет гроза. При приближении грозы необходимо закрыться под выступающими возвышенностями. Не следует, однако, прятаться от грозы в нишах скал, небольших ямах и впадинах на склонах, а также у входа в пещеру. Во всех этих случаях тело человека - лучший путь для токов земли, так как оно играет роль проводящей перемычки между краями поверхности, имеющей разрыв.



Во время грозы нельзя находиться в непосредственной близости от костра, поскольку столб горячего воздуха - хороший проводник тока, превышающий высоту окружающих деревьев, способствует разряду молнии в костер. Одинокое дерево может быть использовано для защиты от грозы, если располагаться под ним на расстоянии не ближе 2 метров от ствола. Наиболее часто подвергаются удару молнии дуб и тополь, реже - береза и клен.



К заболеваниям может привести купание в реке сразу после перехода, когда разгоряченный человек резко ныряет в воду. В таких случаях кроме простуды может наступить спазм сосудов, что приводит к трагическим последствиям.



Снаряжение играет важную роль в обеспечении безаварийности путешествий. Неразношенная и плохо подогаданная обувь приводит к травмированию ног. Если у обуви скользкие подошвы, могут быть срывы и падения, и, как следствие, тяжелые травмы.



Некачественные продукты питания, плохая упаковка, продукты, у которых срок хранения закончился, а также употребление в пищу грибов и сырой воды, могут вызвать пищевые отравления.