

Опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями.

Отморожения, переохлаждения, простудные заболевания.

Холод – распространенная опасность в путешествии даже при плюсовой температуре: в промокшей или не по погоде одежде, при чрезмерной усталости, неполноценном питании, при ветре и повышенной влажности воздуха, длительном нахождении в пещере.

Профилактика:

- предварительная закалка организма, соблюдение личной гигиены и походного режима, использование соответствующей специальной одежды и снаряжения;
- не останавливаться без движения на ветру или под дождем;
- на привалах немедленно надевать теплые вещи, просушивать одежду, носки, стельки, спальный мешок;
- не утолять жажду холодной водой, снегом, льдом;
- постоянно контролировать свое самочувствие;
- не надевать новую не разношенную и тесную обувь, без стелек, сырые, грязные носки;
- всегда надевать две пары носок: тонкие хлопчатобумажные без грубых швов, а затем теплые, шерстяные.

При начавшейся метели, пурге, пыльной буре - немедленно вставать на вынужденный бивак под защитой густого леса, крутого берега реки и т.д.

Тепловой удар – происходит от перегрева организма при движении в жаркую погоду или из-за слишком теплой одежды, у некоторых туристов – перед грозой.

Профилактика:

- не надевать неоправданно теплую и "душную" одежду;
- летом, жаркое время дня отдыхать в тени;
- при движении использовать тень или продуваемые ветром места, в жару - снижать темп;
- не выходить на маршрут сразу же после приема обильной пищи.

Солнечный удар, ожог, снежная слепота – происходят в результате сильного или длительного воздействия ультрафиолетовых лучей в начале лета, а в горах – даже в туманную погоду.

Профилактика: состоит в защите от палящих лучей солнца всех участков тела и лица. Рубашка должна быть с длинными рукавами. К шапочке с козырьком следует пришить по бокам и сзади кусок марли, который будет прикрывать шею и уши. В горах нужна марлевая повязка на лицо, на руки - тонкие светлые х/б перчатки, солнцезащитные (лучше зеленые) обязательно стеклянные очки. Закаливание солнцем в походе должно быть постепенным и осторожным. Применять защитные кремы, для губ – бесцветную гигиеническую помаду. Не принимать солнечные ванны на сытый желудок, не спать на солнце.

Поражение молнией.

В грозу не следует прятаться под самые высокие или отдельно стоящие деревья. Находясь на открытом месте, лучше присесть в сухую яму, канаву. При появлении грозовых разрядов надо скорее спускаться с перевала, гребня хребта, скальных выступов или других возвышенных точек рельефа; не останавливаться на ночлег на перевале, гребне, под линией электропередач. При приближении грозы следует быстро поставить палатки, лечь в них, переодевшись во все сухое. Металлические предметы отнести на несколько метров от лагеря. В водном походе – быстрее причалить к берегу и отойти от реки.