

Visit Almaty



Горные вершины и безопасность

visitalmaty.kz
[#visitalmaty](https://www.instagram.com/visitalmaty) [#onlyinalmaty](https://www.instagram.com/onlyinalmaty)

В данной памятке мы рассмотрим правила поведения в горах, риски, с которыми вы можете столкнуться на дороге, и важные аспекты планирования безопасности. Каждое приключение, от увлекательных однодневных экскурсий до многодневных походов, требует хорошей подготовки.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОРАХ

Горы – не только место для активного отдыха и приключений. Они могут стать опасной средой для людей, которые не знают правил поведения в горах. Независимо от того, являетесь ли вы опытным туристом или только начинаете заниматься горным туризмом, эта памятка поможет вам оставаться защищенным в горах.



Знание маршрута

Никогда не отправляйтесь в горы без знания маршрута. Перед выходом на маршрут изучите его и составьте план похода. Вы должны знать о расстоянии, времени на подъем и спуск, опасностях и потенциальных препятствиях на маршруте.



Проверка погоды

Проверьте погоду перед тем, как отправиться в горы. Измените планы в случае непогоды или если погода может измениться во время похода.



Группа

Лучше всего отправляться в горы в группе, по крайней мере из двух человек. Если идете в одиночку, сообщите кому-либо о свои планах и ожидаемом времени возвращения.



Одежда и снаряжение

Одевайтесь соответственно погодным условиям и берите с собой необходимое снаряжение, такое как карта, компас, фонарик, аптечка первой помощи, еда и вода. Важно помнить, что туристы в горах должны одеваться по принципу «слоев». Вся одежда должна легко сниматься и надеваться.



Питьевая вода

Никогда не пейте воду из рек или прудов, если вы не уверены в ее качестве. Лучше всего использовать фильтр или бактерицидные таблетки для очистки воды.



Соблюдение правил

Следуйте правилам национального парка или горной зоны. Никогда не срывайте цветы или другие растения, не оставляйте мусор, не убивайте животных и не разводите костры, если это запрещено.



Опасности

Будьте внимательны к потенциальным опасностям, таким как лавины, оползни, камнепады, сели, переправы через реки. А также обморожениям, ожогам, отравлениям.

ОПАСНОСТИ В ГОРАХ И ПЛАНИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Необходимо учесть следующие аспекты

Изучите местность

Изучите маршрут, который вы собираетесь пройти. Ознакомьтесь с местностью вокруг. Узнайте о климатических условиях, опасностях и рисках, таких как оползни, лавины, дикие животные и т. д.

Соберите правильное снаряжение

Убедитесь, что у вас есть все необходимое для безопасного и комфортного похода в горы: карта, компас, фонарик, нож, аптечка, средство защиты от солнца и т. д. Одежда и обувь должны быть подходящими для условий и местности.

Определите план действий в случае чрезвычайной ситуации

Планируйте, как действовать, если кто-то из участников травмируется или заблудится. Обдумайте, как и куда вызвать помощь в экстренной ситуации. Не забудьте оговорить также возможные варианты аварийных выходов и планы эвакуации.

Соблюдайте правила безопасности

Соблюдайте все правила безопасности, связанные с походами в горы: не выходите за пределы маршрута, не подходите к краю обрыва, не переоценивайте свои силы и не рискуйте своей жизнью. Внимательно следите за окружающей средой, рельефом. Во время стоянок и отдыха выбирайте безопасные от камнепадов места.

Оставьте план похода и контактную информацию

Оставьте план похода и контактную информацию близким, друзьям или представителям локальных служб спасения. Это может помочь быстрее и эффективнее найти вас в случае необходимости.

ИЗУЧЕНИЕ СРЕДЫ РАЙОНА ПОХОДА

Для изучения среды района похода необходимо иметь следующие знания:

- 1. Знание географических особенностей** и характеристик района, включая горы, реки, озера, леса, пустыни, побережья и другие особенности местности.
- 2. Сведения о климатических условиях** района, включая температуру, влажность, атмосферное давление, осадки, скорость ветра и другие параметры.
- 3. Знание флоры и фауны** района, включая виды животных, растений, насекомых и птиц, а также их поведение и привычки.
- 4. Понимание техники безопасности в походе**, умение использовать снаряжение, навыки ориентирования на местности и другие знания, связанные с туризмом.
- 5. Владение навыками первой медицинской помощи** и способность принимать решения в случае экстренных ситуаций.
- 6. Знание местных культурных и исторических особенностей и традиций**, чтобы избежать неудобств и конфликтов с местным населением.
- 7. Понимание законов и правил, связанных с использованием местности**, чтобы избежать штрафов и неприятностей.
- 8. В зависимости от района**, в который вы собираетесь отправиться, могут потребоваться **специальные знания**, например, техники альпинизма, скалолазания, горного велоспорта и т. д.

ПЕРЕЧЕНЬ ОПАСНОСТЕЙ В ГОРАХ

Основные опасности в горах



Обвалы и оползни

При подъеме на гору или спуске с нее нужно быть осторожным и внимательным, особенно во время дождя или снегопада. Если есть возможность то следуйте по устойчивому грунту, а не по склону.



Лавины

При движении по заснеженным склонам нужно следить за изменениями в погодных условиях, соблюдать правила безопасности и иметь с собой необходимое снаряжение, включая лопату и зонд. В горных районах также существуют особые правила в разные сезоны. Четко следуйте указаниям о лавинной опасности, особенно в осенний и весенний периоды.



Падение

При прохождении узких гребней, каменных полок, утесов и других сложных участков необходимо соблюдать правила безопасности и использовать специальное снаряжение, такое как страховочные веревки и карабины. Также опасны травянистые мокрые склоны, часто обрывающиеся скальными участками.



Высотная болезнь

При подъеме на высоту 2 500 метров и выше можно столкнуться с высотной болезнью, вызванной недостаточным количеством кислорода в атмосфере. Для предотвращения ее развития нужно не прекращать подъем, но снизить темп.



Гипотермия

При длительном пребывании на холоде без должной защиты можно подвергнуться гипотермии. Чтобы избежать этого, нужно надеть теплую одежду, обувь и головной убор. Следите чтобы одежда была сухой. Регулярно употребляйте пищу и горячие напитки.



Переправы через горные реки

Максимально используйте специально оборудованные мосты и сооружения. Если их нет, найдите места переправы. При переправе вброд обязательно быть в обуви.



Солнечные удары

Избегайте перегрева организма.



Ожоги от солнца

(открытых участков тела, лица и глаз).

ПЕРЕЧЕНЬ ОПАСНОСТЕЙ В ГОРАХ

Основные опасности в горах могут включать в себя



Проблемы с навигацией

В горах легко заблудиться, особенно в плохую погоду. Для предотвращения этого необходимо использовать карту, компас и другие навигационные средства, а также хорошо ориентироваться на местности. Помните, что в большинстве случаев в горах мобильная связь не работает. Поэтому предварительно скачайте оффлайн электронные карты для ориентирования на местности.



Поражение молнией

При приближении грозового фронта необходимо максимально быстро спуститься с вершины или найти укрытие. Не стойте на открытых участках (гребне или вершине).



Отравление ядовитыми растениями

Ни в коем случае не срывайте и не ешьте неизвестные виды растений, ягод, грибов.



Укусы насекомых и змей

Остерегайтесь. Старайтесь оградить себя.

Следуя этим рекомендациям вы можете сделать свой поход в горы приятным. Но не забывайте, что вопрос безопасности – только первый шаг, а в дороге могут возникнуть разные неожиданности. Будьте готовы к ним и детально продумывайте свой поход в горы.

Детально продумывать каждый поход в горы очень важно. Это поможет минимизировать риски и обеспечит безопасность всем его участникам.



АЛГОРИТМ СПАСЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Если вам требуется помощь, подайте сигнал бедствия. В зависимости от местонахождения сигналы могут быть разными.



В горах Алматы установлено **два контрольно-спасательных пункта (КСП)** и **18 горных хижин**, оборудованных тревожными кнопками.

Горные хижины кроме тревожных кнопок оборудованы средствами первой помощи (аптечками), запасом еды, дровами для печки, возможностью для зарядки электронных гаджетов и тремя спальными местами с теплыми одеялами.

**Локации горных хижин и КСП можно легко найти через мобильное приложение 2GIS.*

КСП находятся в двух наиболее посещаемых ущельях – Малоалматинском и Большом Алматинском. На этих пунктах регулярно дежурят горноспасательные подразделения Службы спасения акимата города Алматы (ССА).

ВАРИАНТЫ ПОДАЧИ СИГНАЛА

- Самый распространенный способ – звонок с мобильного по номеру 112 на пульт дежурного ДЧС города Алматы. Дежурный запросит необходимую информацию о проблеме/состоянии здоровья, запросит ФИО пострадавшего, его год рождения и место происшествия. Далее сигнал пойдет уже непосредственно к спасательным структурам. Если ЧП случилось на территории города, то за вами скорее всего отправят спасателей ССА. А если на территории области, то спасателей РОСО (Республиканский оперативный спасательный отряд).
- То же самое можно сделать, если позвонить на пульт дежурному Службы спасения акимата города Алматы по номеру 109. В этом случае с вами будут работать сразу спасатели ССА.
- Если у вас нет покрытия мобильной сетью или телефон сел, но вы находитесь в непосредственной близости от одной из горных хижин, можно подать сигнал оттуда с помощью тревожной кнопки. Инструкция по использованию находится в каждой хижине на стене рядом с кнопкой. После ее нажатия вы свяжетесь с дежурным ДЧС Алматы.
- Если у вас есть УКВ радиостанция, вы можете настроить ее на частоту **433.450 МГц**. Это открытый диапазон для сообщества горных гидов Алматы, который прослушивают спасатели КСП. Вполне возможно, что вас услышат и смогут передать спасателям информацию о вашей беде.
Внимание! Данный диапазон должен использоваться только в экстренных случаях!
- Если у вас нет никакой возможности связаться со спасателями, но вы видите недалеко от себя красочно одетых людей с рюкзаками, веревками, касками и ледорубами, то это скорее всего альпинисты. Обратитесь к ним, у них всегда есть радиостанции с собой, и они умеют оказывать первую помощь и организовывать транспортировку пострадавших – в этом случае вы в надежных руках!

После того, как с вами свяжутся уже непосредственно спасатели, постарайтесь дать им как можно более точную информацию о местонахождении и состоянии своего здоровья. Если ваш телефон поддерживает интернет-соединение, постарайтесь отправить спасателям свою геолокацию – это сильно упростит поиск и ускорит оказание вам помощи.

**После подачи сигнала бедствия постарайтесь
никуда не уходить, оставайтесь на месте.**



ЭКОЛОГИЯ ПОХОДА

Соблюдение экологических норм в туристическом походе очень важно для сохранения природы и поддержания экологического равновесия. Ниже приведены некоторые правила, которые следует соблюдать во время туристического похода:

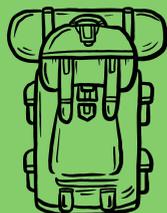
- 1. Не оставляйте мусор.** Собирайте все отходы и утилизируйте их правильно. Если нет мусорных баков, возьмите с собой мешок и выбросите его в соответствующем месте.
- 2. Не разжигайте костры,** если это не разрешено местными властями. Если разрешено, разжигайте костры только в специально отведенных для этого местах, используйте дрова, не повреждайте деревья и не оставляйте остатки костра.
- 3. Соблюдайте правила заповедных территорий** и национальных парков. Не нарушайте местные экологические нормы и не собирайте растения, не беспокойте животных, не разрушайте гнезда птиц и их местообитание.
- 4. Соблюдайте правила пожарной безопасности.** Не разводите костры на сухой растительности, не оставляйте горящие костры без присмотра, не бросайте горящие сигареты на землю.
- 5. Сохраняйте природную** среду такой, какой она есть. Не оставляйте следов жизнедеятельности человека на дорогах и тропинках, не ломайте ветки и не наносите урон растительности.
- 6. Соблюдайте правила поведения** во время наблюдения за животными. Не приближайтесь к ним слишком близко, не нарушайте их покой.
- 7. Используйте только биоразлагаемые** средства гигиены и косметики. Не смывайте их в реки и озера, а утилизируйте их в соответствии с местными правилами.
- 8. Сократите использование пластиковых** и одноразовых изделий, таких как пластиковые бутылки и стаканы, салфетки и т. д. Используйте многоразовые и перерабатываемые аналоги.
- 9. Соблюдайте местные правила** охоты и рыбной ловли. Не ловите рыбу, если это запрещено, и не используйте запрещенное оборудование для ловли.

**Следование этим правилам поможет вам и вашей группе сохранить красоту,
целостность природы и сделает ваш поход экологически ответственным.**

СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ОДНОДНЕВНОГО ПОХОДА

Состав рюкзака:

Рюкзак для однодневного похода должен быть легким и вместительным, чтобы в него вошло все необходимое. Рекомендуем взять с собой следующие предметы:



Рюкзак небольшого объема

Первая помощь:



набор для первой помощи, содержащий аптечку, бинты, пластыри и антисептик

Обувь:



комфортные трекинговые ботинки или кроссовки

Вода:



бутылка с водой или мешок-гидратор с трубкой

Одежда:



ориентируйтесь по погоде. Всегда берите термобелье, две футболки, флисовую или теплую кофту, ветровку или дождевик, шапку и перчатки

Средства защиты от насекомых:



спрей или крем от комаров и клещей

Еда:



запас еды на день, включая снеки, плотный завтрак, обед и перекус

Основные предметы:



карта местности, компас, налобный фонарик, мультитул, солнцезащитные очки, солнцезащитный крем, трекинговые палки

Другие полезные предметы:



запасные батарейки, мобильный телефон с запасным аккумулятором или внешним зарядным устройством, фотоаппарат, деньги и документы

Это лишь общий список предметов. В некоторых случаях вы можете добавить или убрать часть из них, в зависимости от конкретной ситуации, места похода и ваших личных потребностей.



ЧЕК-ЛИСТ ОДНОДНЕВНОГО ПОХОДА

Рюкзак

Бутылка с водой

Треккинговые ботинки
или кроссовки

Основные предметы

- карта местности
- компас
- налобный фонарик
- нож мультитул
- солнцезащитные очки
- солнцезащитный крем
- трекинговые палочки

Полезное

- запасные батарейки
- мобильный телефон с
запасным аккумулятором
или внешним зарядным
устройством
- фотоаппарат
- деньги
- документы

Одежда

- термобелье
- футболки 2 шт.
- флисовая или теплая кофта
- ветровка или дождевик
- шапка и перчатки

Первая помощь

- бинты
- пластыри
- антисептик
- жгут
- салфетки

Еда

- еда на день
- снеки
- плотный завтрак
- обед
- перекус

Защита от насекомых

- спрей или крем
от комаров и клещей



ДЛЯ МНОГОДНЕВНОГО ПОХОДА

Состав рюкзака

Рюкзак для многодневных горных походов, кроме необходимого снаряжения, обычно содержит предметы первой необходимости для поддержания комфорта и безопасности. Вот некоторые основные предметы, которые могут входить в состав рюкзака для таких походов:



Палатка:
легкая и компактная, обеспечивающая защиту от погодных условий и комфортное место для ночлега



Спальный мешок:
теплый, соответствующий ожидаемым температурам в походной местности



Кухонная посуда и походная плита:
легкий котелок, кастрюля, кружка, тарелка и столовые приборы для приготовления/приема пищи



Одежда:
в зависимости от погодных условий в походной местности, рекомендуется взять термобелье, штаны/шорты, флисовую или теплую куртку, дождевик/пончо, запасные носки, головной убор, перчатки и т.д.



Средства для очистки воды:
фильтр или химические таблетки для очистки воды из источников в природе



Гигиенические принадлежности:
зубная щетка, паста, мыло, полотенце, крем с SPF, репеллент и прочие средства личной гигиены



Первая помощь:
набор для первой помощи, включающий пластыри, бинты, антисептики, болеутоляющие препараты и другие необходимые медицинские принадлежности



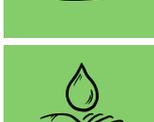
Инструменты и принадлежности:
нож, веревка, карабины, трекинговые палки, запасные батарейки и прочие многофункциональные инструменты



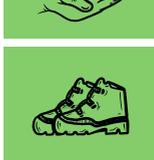
Каремат:
легкий и удобный или надувной для комфорта при сне



Еда:
запас продовольствия на все дни похода, включая сухие продукты, консервы, сухпайки, орехи, сухофрукты и прочее



Вода:
водонепроницаемый контейнер для хранения воды (гидратер или термос)



Обувь:
качественные горные ботинки или трекинговые ботинки с прочной подошвой для поддержки и защиты ног в горной местности



Фонарик:
налобный или карманный для освещения вечером и ночью



Навигационные инструменты:
компас, карта местности, GPS-навигатор или другие средства для ориентирования в горах



Состав рюкзака может зависеть от длительности и требований конкретного похода, а также от предпочтений и опыта человека. Важно убедиться, что рюкзак хорошо сбалансирован и соответствует вашим физическим возможностям для комфортной переноски.

ЧЕК-ЛИСТ МНОГОДНЕВНОГО ПОХОДА

Палатка

Спальный мешок

Карежат

Налобный или карманный фонарик

Треккинговые ботинки или кроссовки



Посуда

легкий котелок

кастрюля

кружка

тарелка

столовые приборы
(для готовки
и приема пищи)



Одежда

термобелье

штаны/шорты

флисовая или теплая куртка

дождевую куртку/
пончо

запасные носки

головной убор

перчатки



Инструменты

нож

веревка

карабины

треккинговые палки

запасные батарейки



Еда

сухие продукты

консервы

сухие пайки

орехи

сухофрукты



Гигиена

зубная щетка

зубная паста

мыло

полотенце

солнцезащитный крем

репеллент от насекомых



Первая помощь

пластыри

бинты

антисептики

болеутоляющие препараты



Навигация

компас

карта местности

GPS-навигатор
или другие средства



Вода

гидратор или термос

водонепроницаемый контейнер



Для очистки воды

фильтр или химические таблетки



НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

101 ПРОТИВОПОЖАРНАЯ
СЛУЖБА

109 СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ

102 ПОЛИЦИЯ

112 ЭКСТРЕННЫЙ
ВЫЗОВ

103 СКОРАЯ
ПОМОЩЬ

Код Алматы: +7 (727)

Поддержка гостей города и туристов: +7 727 341-04-51

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ **VISITALMATY.KZ**

#visitalmaty #onlyinalmaty



visitalmaty.kz



[@visitalmatykz](https://www.instagram.com/visitalmatykz)

