

Гори є зоною підвищеної небезпеки для життя та здоров'я людини, що, в першу чергу, зумовлюється безлюдністю територій та віддаленістю населених пунктів. І тільки потім умовами клімату, рельєфу та біоти. Виконання елементарних правил техніки безпеки збереже здоров'я і життя людини.

Оминайте слизькі камені, колоди та товсті гілки, не наступайте на них, оскільки це може призвести до падіння, гематом, розтяжок та навіть переломів. Не намагайтесь підійматись на скелі, уступи та в місцях каменепадів. Не зупиняйтесь під уступами скель та навислими поваленими деревами.

На високогір'ї можливе легке запаморочення в голові, дзвін у вухах та слабкість – обов'язково повідомте провідника групи

На високогір'ї, перш ніж ступати в зоні кам'яних розсипів (грехоти і горґани), переконайтесь в стабільності та надійності субстрату за допомогою трекінгових палиць. Ступайте по слідах того хто йде попереду Вас;

Можливість зустрічі з дикими хижими звірами є мінімальною, проте, якщо це трапилось, то не зчиняйте паніки, не намагайтесь утікати, а повідомте товаришів й провідника групи, і спокійно, поволі, покиньте дану територію, не випускаючи з поля зору небезпечний об'єкт. Дикі тварини, як правило, оминають туристичні шляхи:

Отруйні змії в горах трапляються дуже рідко, лише один вид, укусу якого є не смертельним, але дуже болісним й викликає гарячку та пропасницю. У випадку зустрічі з гадюкою, повідомте всіх оточуючих та провідника групи й покиньте небезпечну ділянку. Змії нападають дуже рідко, а переважно утікають. Для уникнення укусу обов'язково дивіться куди ступаєте, не намагайтесь взяти їх руками чи торкнутися.

Категорично забороняється збирати та споживати невідомі гриби і ягоди. Їх обов'язково покажіть провіднику. З їстівних ягід в горах поширені чорниця, ворониця, брусниця, журавлина, малина, суниця, агрус, порічки. Отруйними є вовчі ягоди, кілька видів аконітів та чемериць.

### **Пересування пішою групою.**

Група очолюється досвідченим провідником, який добре знає маршрут та добре орієнтується на місцевості, який організовує внутрішній розпорядок при переходах, на стоянках, проводить розподіл обов'язків між учасниками, призначає ведучого та замикаючого групи.

При переходах з одного пункту в інший групу очолює ведучий, який рухається попереду, завершує групу замикаючий – люди, які достеменно знають маршрут. Категорично забороняється обгін ведучого або відставання від замикаючого на маршруті. Група рухається з невеликими привалами через певний проміжок часу або відстані, які встановлюються ведучим та керівником групи. Ведучий зобов'язаний оголосити привал на вимогу учасників та у випадку, коли група дуже "розтяглась" і замикаючий випав з поля зору. Ведучий слідкує за тим, щоб група не "розтяглась" і зобов'язаний робити кількахвилинні зупинки на кожному роздоріжжі для того, щоб уникнути сходження учасників з маршруту. Замикаючий слідкує за тим, щоб жоден з учасників не відстав від групи, при потребі зупинитися, очікуючи відстаючого та надаючи необхідну допомогу учасникам переходу. На привалі, провідник групи встановлює чи всі учасники є на місці й слідкує за тим, щоб ніхто не відійшов далеко від місця привалу.

### **Обов'язкове спорядження.**

При пішому пересуванні групою необхідністю є наплічник (рюкзак). Всі речі, складені в наплічник, обов'язково укладаються у гермомішки або поліетиленові пакети. 1-3 коробки сірників запаковані в кульки. Рейнкат або плащ від дощу (дощовик) – на випадок дощу. Спальний мішок та намет. Запас харчів. Бажаними є трекінгові палиці, які значно полегшать тривалі переходи.

Відповідально поставтеся до вибору взуття. Для багатоденного пішого походу підходить лише міцне шкіряне взуття типу черевиків на низькій і нековзкій підшві. Кросівки та сандалії можуть бути лише як змінний варіант, або при пересуванні на низинних частинках маршруту. Візьміть легке змінне взуття, яке воно дуже пригодиться на днівках.

Обов'язково візьміть теплий та легкий комплекти одягу, термобілизну, вітро- і водонепроникну (бажано мембранову) куртку. Тепла одіж необхідна у випадку похолодання та дощів, легкий одяг – для сонячних і спекотних днів.

### **Медикаменти та засоби гігієни.**

У похідній аптечці обов'язково повинні міститись наступні препарати: енеросорбенти, антисептики спиртові й антибіотикові, антибіотик таблетований, антигістамінні препарати, знеболювальні, протизапальні, жарознижуючі, серцеві препарати. Ампули із анестетиком, адреналіном і одноразові шприци. Увага, людям зі специфічними захворюваннями мати запас необхідних ліків. Протимозольні та антибактеріальні пластирі, стерильні та еластичні бинти, вату. Засоби особистої гігієни (в індивідуальному порядку).