

# УМНЫЙ В ГОРЫ ПОЙДЕТ, НО ПО-УМНОМУ

**ОТДЫХ В ГОРАХ:  
ЧТО НЕОБХОДИМО  
ВЗЯТЬ С СОБОЙ**

**Наши рекомендации могут показаться банальными, но лучше перестраховаться, что гарантирует вам безопасный отдых в горах.**

**A**встрийские Альпы – замечательное место для походов, но и чрезвычайно опасное. Это касается как летнего, так и зимнего отдыха. Планируя увлекательные походы по горным тропам, к примеру в Тироле, помните, что, помимо подходящей экипировки, еды и воды, необходимо снаряжение, которое даст вам возможность чувствовать себя в безопасности в любых условиях.

В горах нетрудно заблудиться, и в случае внезапного изменения погоды вы можете оказаться в большой опасности. Карты и компас – снаряжение, необходимое для каждого горного туриста. Благодаря им будет легче найти интересующий вас маршрут и спланировать дальнейшие походы.

Еще один гаджет, который стоит взять с собой на отдых в горы, – это **фонарик**. Его работоспособность необходимо проверить заранее. Когда в горах стемнеет, он окажется надежным помощником.



Фото: © Achensee Tourismus

Также следует взять с собой аптечку со следующим набором:

*Перевязочные материалы:*

- ✓ стерильный бинт – для перевязок;
- ✓ эластичный бинт – для фиксации при переломах, ушибах, а также для наложения компрессов;
- ✓ вата (или ватные диски);
- ✓ жгут – для остановки кровотечения;
- ✓ пластыри: медицинский – для фиксации, бактерицидный – при ссадинах и порезах.

*Материалы для обработки ран, ожогов, остановки кровотечений:*

- ✓ пантенол – при ожогах, ранозаживляющее средство;
- ✓ 3 %-ный раствор перекиси водорода – для небольших кровотечений, обработка ран;
- ✓ йод, зеленка – для дезинфекции ран.

*При простуде и гриппе:*

- ✓ парацетамол или нурофен – для снижения повышенной температуры (при температуре выше 39° С – у взрослого человека и 38° С – у ребенка);
- ✓ спрей или таблетки для рассасывания при болях в горле;
- ✓ отхаркивающие средства;
- ✓ капли в нос для облегчения дыхания и снижения отека носа.

*Обезболивающие средства:*

- ✓ при сердечных болях, стенокардии и др.;
- ✓ для снятия спастических болей (когда резко «схвачил живот») и при болезненных менструациях;
- ✓ общее обезболивающее.

*Мази для снятия мышечной боли.*

*Помощь при проблемах с животом:*

- ✓ ферменты, помогающие с пищеварением;
- ✓ активированный уголь – при пищевых отравлениях.

*Антигистаминные препараты.*

*Прочее:*

- ✓ градусник, ножницы, пинцет; мерный стаканчик, грелка;
- ✓ Нашатырный спирт – при обмороках.

Конечно же, необходимо взять с собой заряженный **мобильный телефон**, чтобы при возникновении опасности или при несчастном случае иметь возможность обратиться за помощью или вызвать спасателей. Стоит купить портативное зарядное устройство, известное как **POWER BANK**.

Захватите с собой также **солнцезащитные очки** и **солнцезащитный крем**.

В дополнение к вышеперечисленным вещам не забудьте **головной убор**, **средство от насекомых** и удобную **туристическую посуду** для разогрева пищи во время остановок.

**Екатерина Орлова**