Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Как уберечься в горах? | Comment se proteger dans les montagnes?

Author: Заррина Салимова, Берн , 27.02.2019.

Фото: Pixabay

Согласно отчету Бюро по предупреждению несчастных случаев (Bpa), ежегодно в Швейцарии около 400 000 спортсменов получают травмы, и в среднем 182 человека погибают. Больше всего несчастных случаев со смертельным исходом происходит во время занятий горными и зимними видами спорта.

|

Selon le rapport du Bureau de prévention des accidents (Bpa), quelque 400 000 sportifs se blessent chaque année en Suisse, et 182 en moyenne perdent la vie. Le plus grand nombre

de tués est recensé dans les sports de montagne et d’hiver.

Comment se proteger dans les montagnes?

Каждый год, примерно в ноябре, на улицах швейцарских городов резко возрастает количество людей с забинтованными руками и загипсованными ногами – это верный признак того, что сезон зимних видов спорта открылся.

По данным Бюро по предупреждению несчастных случаев, в Швейцарии горные и зимние виды спорта становятся причинами гибели в среднем 123 человек в год. Причем 46 человек погибают во время горных походов, 30 – занимаясь альпинизмом, 16 – катаясь на беговых лыжах, 12 – катаясь вне установленных трасс. Около трети всех погибших – иностранные туристы. В некоторых видах спорта, например, в бейсджампинге и альпинизме, доля погибших иностранцев еще выше.

Добавим, что за последние семь дней в Швейцарских Альпах произошло несколько печальных случаев. 19 февраля на курорте Кран-Монтана лавина сошла на лыжную трассу, когда там катались люди. Спасти из-под лавины удалось четырех человек, но один из них – 34-летний патрульный спасатель – позже скончался в больнице. 20 февраля два альпиниста сорвались с северо-восточного хребта Маттерхорна. Их тела были обнаружены три дня спустя. По сообщениям валезанской кантональной полиции, они не были связаны страховочной веревкой. 24 февраля 28-летний альпинист погиб, пытаясь покорить неприступную Северную стену Эйгера, которую из-за сложности восхождения называют также «смертельной стеной». Во всех случаях погибшими оказались иностранцы.

Как же обезопасить себя в горах? Прежде всего, во время катания на лыжах нужно соблюдать правила, установленные Международной федерацией лыжного спорта, однако многие туристы даже не знают о существовании подобного регламента. По информации телеканала RTS, ежегодно в Швейцарии происходит 75 000 несчастных случаев, связанных с катанием на лыжах, причем нередко виноваты сами лыжники, не соблюдающие 10 золотых правил: уважайте окружающих; контролируйте скорость и траекторию движения; не подвергайте опасности лыжников впереди вас; при обгоне оставляйте достаточно свободного места обгоняемому лыжнику для любых его намеренных и непреднамеренных движений; при начале движения посмотрите по сторонам; избегайте остановок на склоне; двигаясь против основного направления или спускаясь без лыж, придерживайтесь края трассы; соблюдайте знаки и маркировку трасс; оказывайте помощь другим пострадавшим лыжникам; если вы стали участником или свидетелем происшествия, обменяйтесь контактами с другими.

В особой группе риска находятся любители фрирайда. По статистике, в Швейцарии каждый год жертвами лавин становятся в среднем 6 фрирайдеров. Лыжникам и сноубордистам, которые любят кататься вне размеченных трасс, стоит всегда иметь с собой лавинные маячки. Не стоит рисковать, если опасность схода лавины составляет 3 балла или выше.

Впрочем, как показала недавняя трагедия в Кран-Монтане, под лавину можно попасть, катаясь и на официальной лыжной трассе. После случившегося власти кантона Вале начали искусственно спускать снежные лавины, проводя взрывные работы, сообщает Le Temps. К подобным мерам, которые должны очистить и обезопасить склоны, обычно прибегают в марте или апреле. Но из-за установившейся

хорошей погоды, началась ранняя оттепель, в результате чего снежный покров в Вале изменился, став более влажным, тяжелым и подвижным. Наиболее опасны крутые склоны, обращенные к югу и расположенные ниже высоты 2 800 метров.

Еще один травматичный вид спорта – санки. Ежегодно в Швейцарии происходит около 7 000 несчастных случаев во время катания на санках. Речь идет о падениях, а также столкновениях с камнями, деревьями, другими людьми или транспортными средствами. Для предотвращения травм специалисты советуют выбирать пластиковые походные сани, которыми проще управлять, чем классическими деревянными. Стоит надевать шлем и высокую и прочную обувь с профилированной подошвой. Кататься можно только по санным трассам и склонам без препятствий. Никогда не катайтесь на санях головой вперед.

Травмы на льду в Швейцарии ежегодно получают 3 600 человек. Перед тем, как встать на коньки, разогрейтесь и убедитесь, что лезвия заточены, а шнурки правильно завязаны. Новички и дети должны носить шлем и защищать колени и запястья. Нельзя кататься на замерзших озерах и реках, не предназначенных для этого. Если вы падаете, не хватайтесь за партнера или стоящего рядом человека.

Если вы занимаетесь альпинизмом, то выбирайте маршрут, который соответствует вашим способностям и не выходит за пределы ваших возможностей. Тщательно планируйте восхождение: маршрут, продолжительность, сложность, необходимое снаряжение. Всегда носите шлем. Возьмите с собой аптечку и спасательное одеяло. Не забывайте делать перерывы, пить и достаточно есть. Прекращайте восхождение и возвращайтесь, если погодные условия изменились или что-то пошло не по плану. Не отправляйтесь покорять горы сами, если у вас нет соответствующего опыта.

Помните, что занятие спортом в горах всегда сопряжено с риском, и соблюдайте правила безопасности.

транспорт швейцария
маттерхорн
Статьи по теме
Трагедия в Кран-Монтане
Можно ли предсказать лавину?
Эстонский лыжник стал жертвой снежной лавины в Давосе
Трагедия в горах: под снежными лавинами погибло несколько человек
Маттерхорн почтит память погибших альпинистов
Молодые российские альпинисты встретили смерть у подножья Монблана
Российская альпинистка погибла, взбираясь на Монблан

Source URL: *http://www.nashagazeta.ch/news/sport/kak-uberechsya-v-gorah*