

УМНЫЙ В ГОРЫ ПОЙДЕТ, НО ПО-УМНОМУ

ОТДЫХ В ГОРАХ: ЧТО НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ С СОБОЙ



Фото: © Achensee Tourismus

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

Австрийские 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.

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, обработки 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 «схватил 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