



МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОЮЗ АЛЬПИНИСТСКИХ АССОЦИАЦИЙ
UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME

Office: Monbijoustrasse 6. Postfach
CH-3000 Berne 23. SWITZERLAND
Tel.: +41(0) 313701828 . Fax: +41 (0) 313701838
e-mail: office@uiaa.ch

РЕКОМЕНДАЦИИ МЕДИЦИНСКОЙ КОМИССИИ МЕЖДУНАРОДНОГО СОЮЗА АЛЬПИНИСТСКИХ АССОЦИАЦИЙ (UIAA)

ТОМ № 1

Правило 4 X 4 для альпинистов: как сохранить здоровье в горах

предназначены для врачей, туристических операторов и всех
заинтересованных лиц

J.Kubalova
2008

Перевод и редакция русской версии:
Евгений Машковский
2015

Вступление

Эти рекомендации являются руководством для тех, кто незнаком или малознаком с горной местностью, а также для желающих заниматься скалолазанием, альпинизмом или пешим туризмом.

Прежде чем отправиться в горы:

1. Поставьте себе **цели** и определите **уровень предполагаемой нагрузки** в зависимости от состояния вашего здоровья и уровня физической подготовки. Будьте честны с собой.

2. Если у вас есть **хронические заболевания**, то в поездку следует планировать вне фазы обострения. Убедитесь, что с собой у вас имеется достаточно лекарств, которые вы принимаете постоянно. Этих лекарств должно хватить на всё время экспедиции. Возьмите с собой дополнительный запас на случай их потери.

3. Если у вас есть сомнения относительно состояния вашего здоровья, **проконсультируйтесь с врачом**.

4. Возьмите с собой необходимое медицинское оборудование и научитесь им пользоваться, прежде чем отправиться в горы. Обязательно **оформите медицинскую страховку** с учетом предполагаемой активности (альпинизм, другие экстремальные виды спорта, горные лыжи).

Прежде чем отправиться в поход:

1. Узнайте **прогноз погоды** в данной местности, спросите про маршруты и оптимизируйте тур согласно фактическому состоянию погоды и временными ограничениями.

2. **Зарегистрируйте ваш поход** или восхождение перед отправлением – внесите пункт назначения, маршрут и ожидаемое время возвращения.

3. Помните про **основную экипировку** и оборудование: возьмите достаточно еды и питья, запасную одежду, базовое оборудование для чрезвычайных ситуаций, аптечку первой помощи, солнечные очки, кепку/шляпу и тд.

4. Узнайте местные **телефоны** службы спасения

Во время похода:

1. Идите **медленно первые 30 минут**, чтобы ваше тело постепенно разогрелось и привыкло к физической нагрузке.

2. Если возможно, **отдыхайте**, ешьте и пейте **каждые 2-3 часа**. Вы должны немного есть, и много пить, даже если вы не голодны и не испытываете жажду. Употребляйте пищу, богатую углеводами (печенье, батончики мюсли, энергетические батончики, т.п.) Не употребляйте спиртные напитки до того как спуститесь с гор.

3. Помните, что физическая работоспособность у **детей и пожилых людей** меньше, чем у взрослых: им нужно чаще отдыхать, есть и пить по сравнению со взрослыми.

4. При достижении **высоты 2,500-3,000 м**, если позволяет рельеф, не увеличивайте высоту места ночлега более чем на 300-500 метров каждые 24 часа и проводите дополнительную ночь на той же самой высоте каждый третий день восхождения. Не рекомендуется спать на самой высокой точке маршрута, достигнутой в этот день.

Если что-то случилось:

1. В случае **ухудшения погодных условий**, спуститесь с вершин и хребтов, во время шторма покидайте местность, в первую очередь маршруты *via ferrata*, избегайте высоких деревьев или столбов линий электропередач. Не укрывайтесь в маленьких пещерах или под выступами.

2. Не оставляйте **раненых или больных** одних (**Внимание:** языковой барьер является фактором риска! Человек, который остается с пациентом, должен владеть его языком). Окажите пострадавшему первую помощь исходя из имеющихся возможностей, защитите его от охлаждения, а в серьезных случаях вызовите помощь.

3. Если кто-то **чувствует себя плохо** в какой-либо момент похода, заранее (!) подумайте о том, как спускаться (возвращаться). Если вы плохо себя чувствуете на высоте, считайте, что ваши симптомы возникают из-за горной болезни, если нет других объективных причин. Не поднимайтесь выше, или, если вам очень плохо или становится хуже, **немедленно спускайтесь**.

4. **Следите за своим фактическим местоположением** по карте или используйте навигатор GPS. Знание ваших координат поможет быстро найти вас в случае чрезвычайной ситуации и необходимости спасения.

Члены медицинской комиссии UIAA (в алфавитном порядке)

C. Angelini (Italy), B. Basnyat (Nepal), J. Bogg (Sweden), A.R. Chioconi (Argentina), S. Ferrandis (Spain), U. Gieseler (Germany), U. Hefti (Switzerland), D. Hillebrandt (U.K.), J. Holmgren (Sweden), M. Horii (Japan), D. Jean (France), A. Koukoutsis (Greece), J. Kubalova (Czech Republic), T. Kuepper (Germany), H. Meijer (Netherlands), J. Milledge (U.K.), A. Morrison (U.K.), H. Mosaedian (Iran), S. Omori (Japan), I. Rotman (Czech Republic), V. Schoeffl (Germany), J. Shahbazi (Iran), J. Windsor (U.K.)

Как создавались рекомендации медицинской комиссии:

Первое издание было написано в 1994, ранее называлось «10 правил поддержания здоровья для альпинистов». На конференции медицинской комиссии UIAA в Сноудонии в 2006 г. было решено обновить все рекомендации. Версия, которая представлена здесь, была утверждена на конференции медицинской комиссии UIAA в г. Адршпах – Здонов, Чехия в 2008 году.