

## **Инструкция как правильно вести себя в гористой местности:**

1. Выбирая маршрут, необходимо подробно изучить особенности рельефа, набор высоты, степень сложности и продолжительность прохождения, определить точки старта и финиша.
2. Не пытайтесь сократить путь по незнакомым участкам.
3. Не ходите в горы поодиночке, а в организованном походе следуйте указаниям гида.
4. Подготовьте правильное снаряжение.
5. Не выходите на маршрут в темное время суток, в туман или при других условиях, когда ухудшается видимость.
6. Избегайте походов, если прогноз погоды обещает сильное ухудшение условий.
7. Избегайте движения в лавиноопасной зоне.
8. Не ешьте незнакомые плоды, ягоды и грибы, они могут оказаться ядовитыми.
9. Преодолевайте опасные скалистые участки, реки с быстрым течением и скальные реки только в случае крайней необходимости.
10. Возьмите с собой аптечку с препаратами общего назначения, а также позаботьтесь о наличии лекарств, которые нужны лично вам.
11. Не распивайте в походе алкогольные напитки.
12. Сообщайте об ухудшении самочувствия.