**ОПАСНОСТИ В ПЛАНИНАТА И ПРЕДПАЗВАНЕ**

**Опасности свързани с климатичните и метеорологични условия:**

* Слънчева радиация – опасност от изгаряне на откритите части от тялото и осветяване на очите. Снега има 90% отразителна способност, а слънчевото греене в чистия планински въздух е особено силно. Предпазване – използване на сълнцезащитни кремове с висок фактор на защита и задължително качествени слънчеви очила /такива от 3- 5 лв. само ще увредят повече очите ви/.
* Високи температури – опасност от прегряване на организма и получаване на топлинен удар. Предпазване – качествена дишаща екипировка /яке и панталон направени от дишащи материи /Горатекс, Симпатекс и др./ които позволяват изключително добра вентилация на тялото и същевременно го предпазват от външни влияния – вятър, валеж/, навременно отстраняване на излишните дрехи.
* Ниски температури – опасност от преохлаждане и измръзвания. Предпазване - качествена дишаща е изолираща екипирвка от рода на термо бельо и чорапи, поларни облекла и костюм от дишаща материя / горатекс, симпатекс и др./.
* Вятър – опасност от преохлаждане. Предпазване - качествена дишаща и изолираща екипировка /удобно е да се използват облекла направени от „Уиндстоперна” материя, както и споменатите облекла от Горатекс и Симпатекс.
* Валежи - опасност от преохлаждане и подхлъзване. Предпазване - качествена дишаща и изолираща екипирвка добри обувки с подметка от качествена гума /Вибрам/. Вибрама е гума която има способността да не се пързаля както на сухо така и на мокро.
* Гръмотевична буря – опасност от поразяване от мълния. Предпазване – слизане от високите части на планината /била, върхове/, отстраняване на всякакви метални неща от нас на растояние пове 15-20 м. , изключване на на телефоните!!!, не струпване на големи групи хора на едно място, в равнината и на открити пространства не се застава под самотна дърво, стълб на електро провод , най добре е клекнали на замята с прибрани ръце.
* Мъгла и тъмнина – опасност от загубване, намокряне и охлаждане на тялото. Предпазване – познаване на маршрута, добър водач, носене на осветление /фенерчета, челници/, изчакване да отмине мъглата или ако е възможно да съмне. Добра екипировка.
* Понижено барометрично налягане – разликата на съдържание на кислород в атмосферния въздух между морското равнище и Еверест е само около 30%. Колкото по викоко в планината се качваме толкова барометричното налягане спада и с него спада и парциалното налягане на кислорода в белия дроб. В следствие на което по - малко кислород постъпва в организма ни. Човек се задъхва лесно, боли го главата, гади му се и повръща. Това са сигурни признаци на планинската болест. Предпазване – добра аклиматизация чрез постепенно достигане и вработване на все по голяма височина. В зоната на смъртта /над 7500м. н.в./ човешкия организъм не възстановява напълно изразходваното през деня и престой повече от 3-4 дни не е препоръчителен. При симптоми на планинска болест сваляне на пострадалия на по – малка височина.

**Опасности произтичащи от поведението на хората в планината:**

* Непознаването и незнанието на опаснностите в планината

1. Слаба предварителна подготовка – физическа, информационна, слабо планиране. Необходима е сериозна подготовката на участниците /физическа и техническа/свързана с избраната цел - връх, добро планиране на действията от човек с опит в планината /набавяне и носене на необходимите като количество!!! И качество храни /не е препоръчително да носим много храна която да остане/, екипировка, бивачни съоръжения /палатки и спални чували/ лекарства за първа помощ, избор на квалифициран водач.
2. Неправилен подбор на участниците в групата – сериозна работа при подбора на участниците и преценка на тяхната психологическа съвместимост. Особено валидно е при по-продължителни прояви / експедиции, многодневни походи/.
3. Изпадане в еуфория от изкачването на върха – овладейте участниците да не се отпускат да не се радват прекалено бурно. Обяснете им, че трудното сега предстои и то е слизането и, че се поздравяваме за успешно завършилото изкачване след като се приберем в хижата.
4. Невъзможност за своевременно и точно взимане на решения в екстремни условия. Това е ангажимент и съответно изискване при подбора на квалифициран водач, добра комуникация с хората и перфектни взаимоотношения в групата.