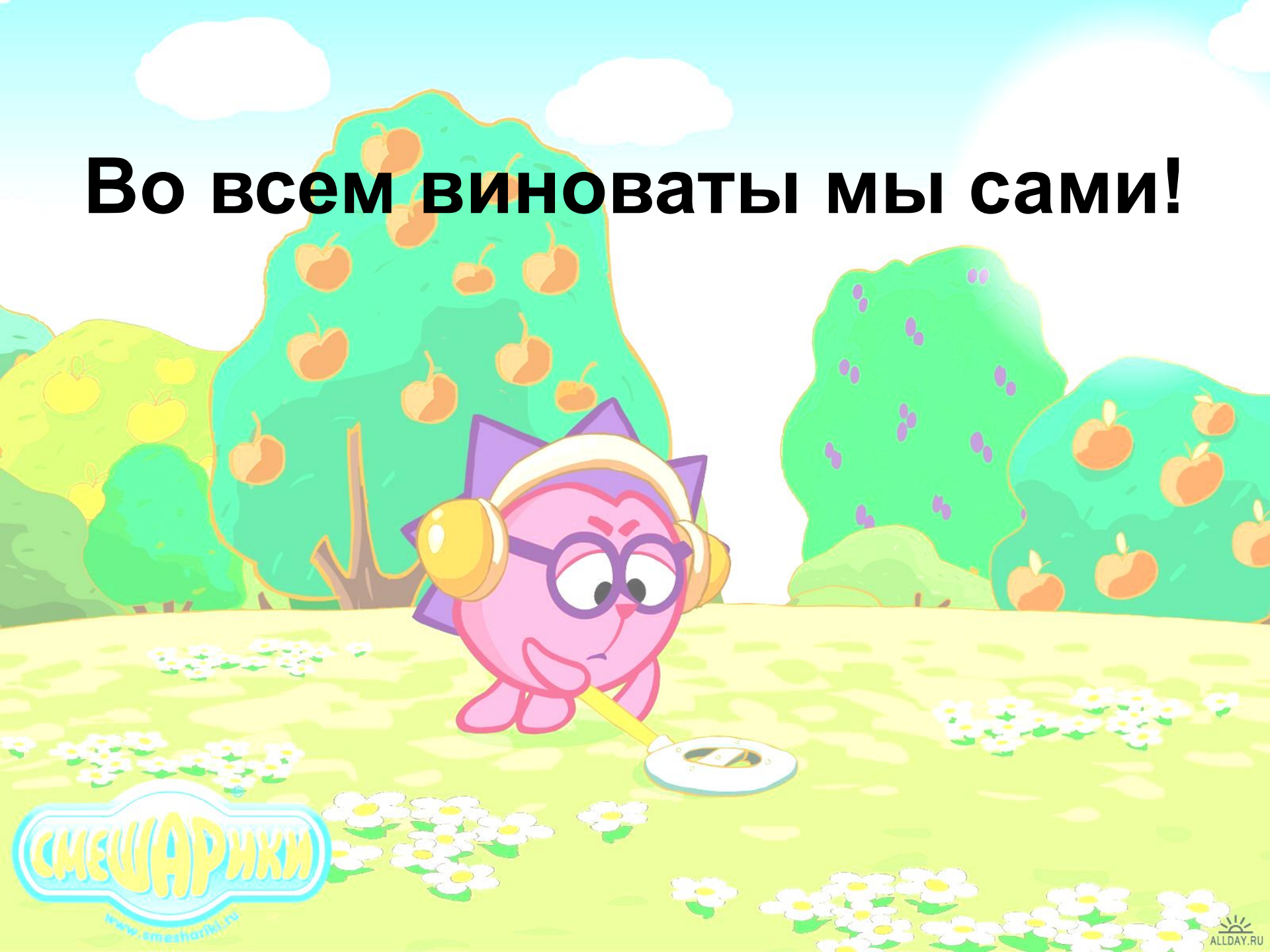


**Причины травматизма и  
анализ несчастных случаев  
в простых  
путешествиях**

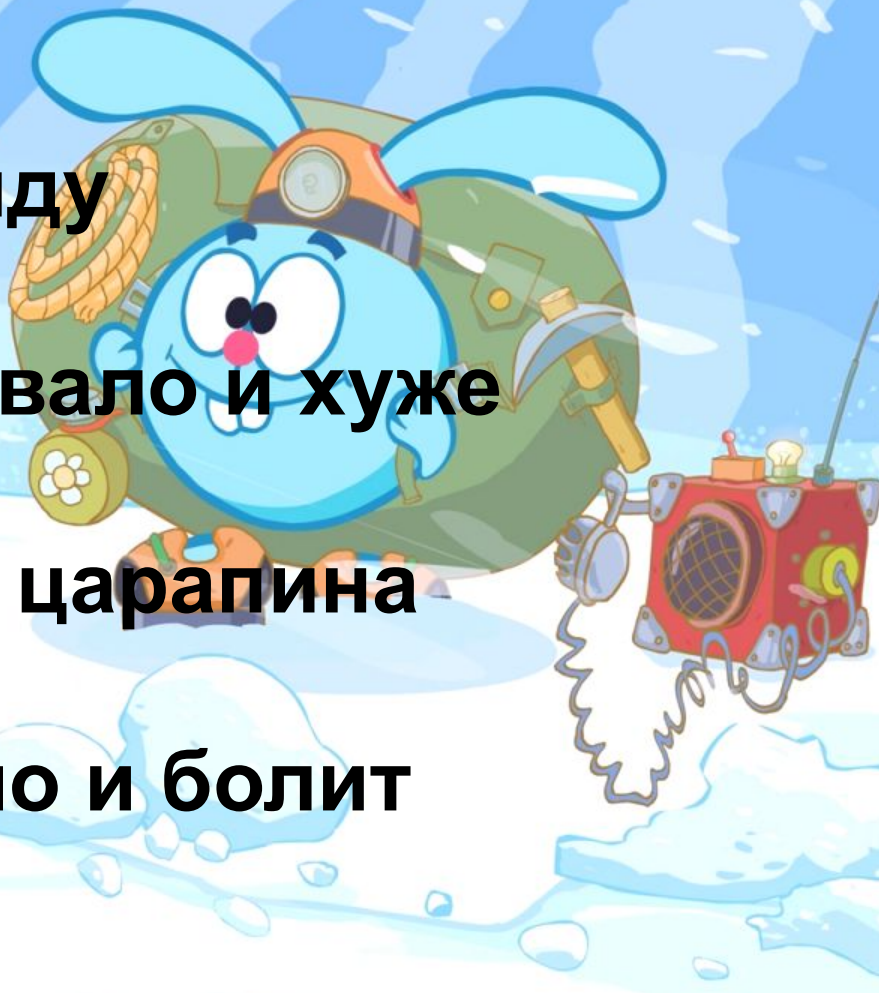


**Во всем виноваты мы сами!**



# Невнимательность к себе

- Я мужик – я дойду
- Это мелочи, бывало и хуже
- Это всего лишь царапина
- Не так уж сильно и болит




# Плохая личная техника



- Не умение правильно ставить ноги на склоне



- Не умение правильно ходить с самостраховкой



# Неправильная подготовка себя любимого

- Недостаточная физическая подготовка
- Недостаточная подготовка теоретическая (начиная от медицины, заканчивая раскладкой)
- Не правильно подобранное снаряжение
- Не знал куда иду

# Неправильное планирование

- Маршрута
- Подготовки



# Резюме:если вы



- хорошо подготовились
- и все делаете правильно,
- и слушаетесь руководителя



**то ничего с вами**  
**случиться**  
**не может!**

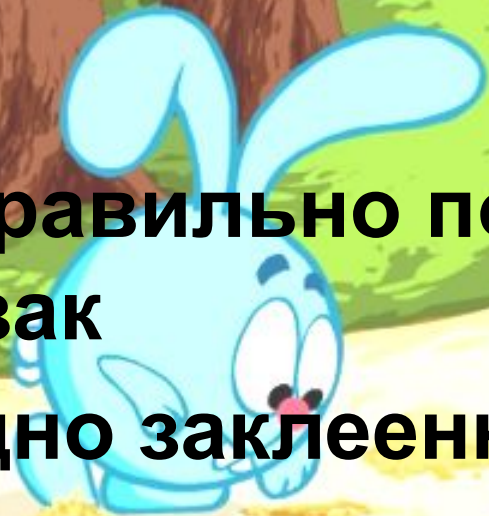
**Травматизм и несчастные  
случаи по категориям  
или  
что все-таки с вами  
может случиться**





# Мозоли ( на ногах, на позвоночнике, на плечах)

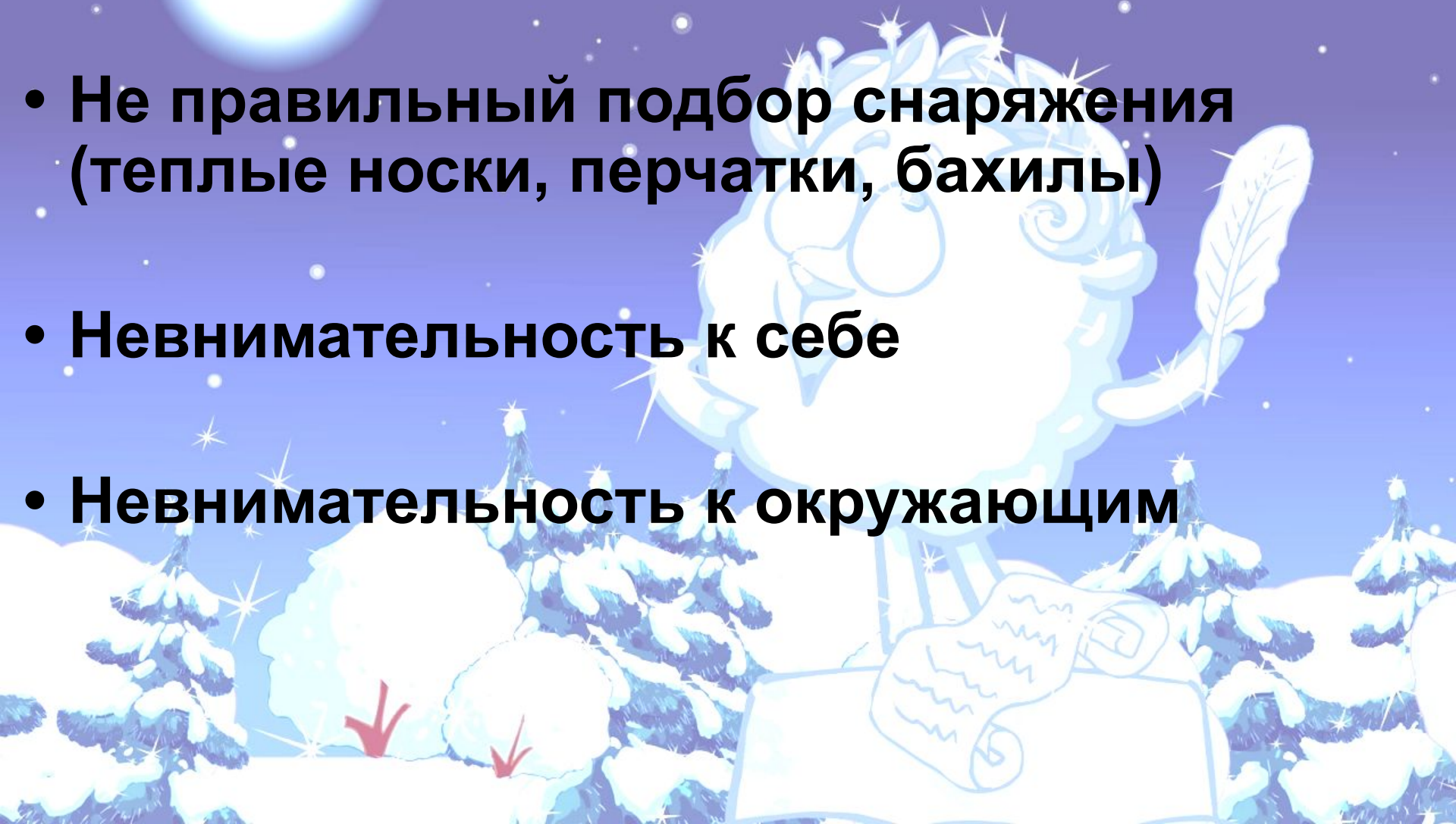
- Не правильно подобранные ботинки, рюкзак
- Поздно заклеенные натертости
- Не правильное лечение



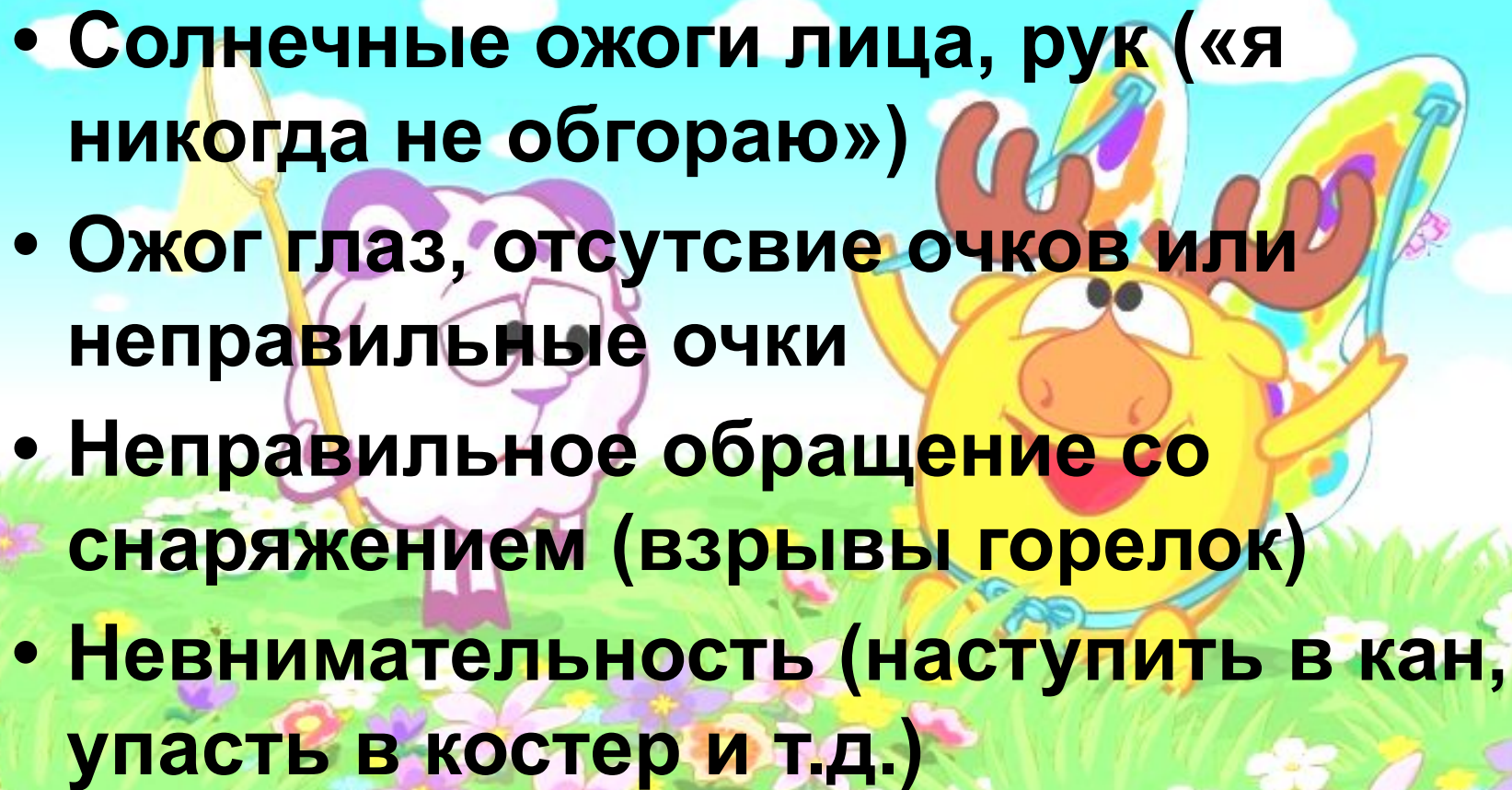
# Обморожения( руки, ноги, лицо),



- Не правильный подбор снаряжения (теплые носки, перчатки, бахилы)
- Невнимательность к себе
- Невнимательность к окружающим



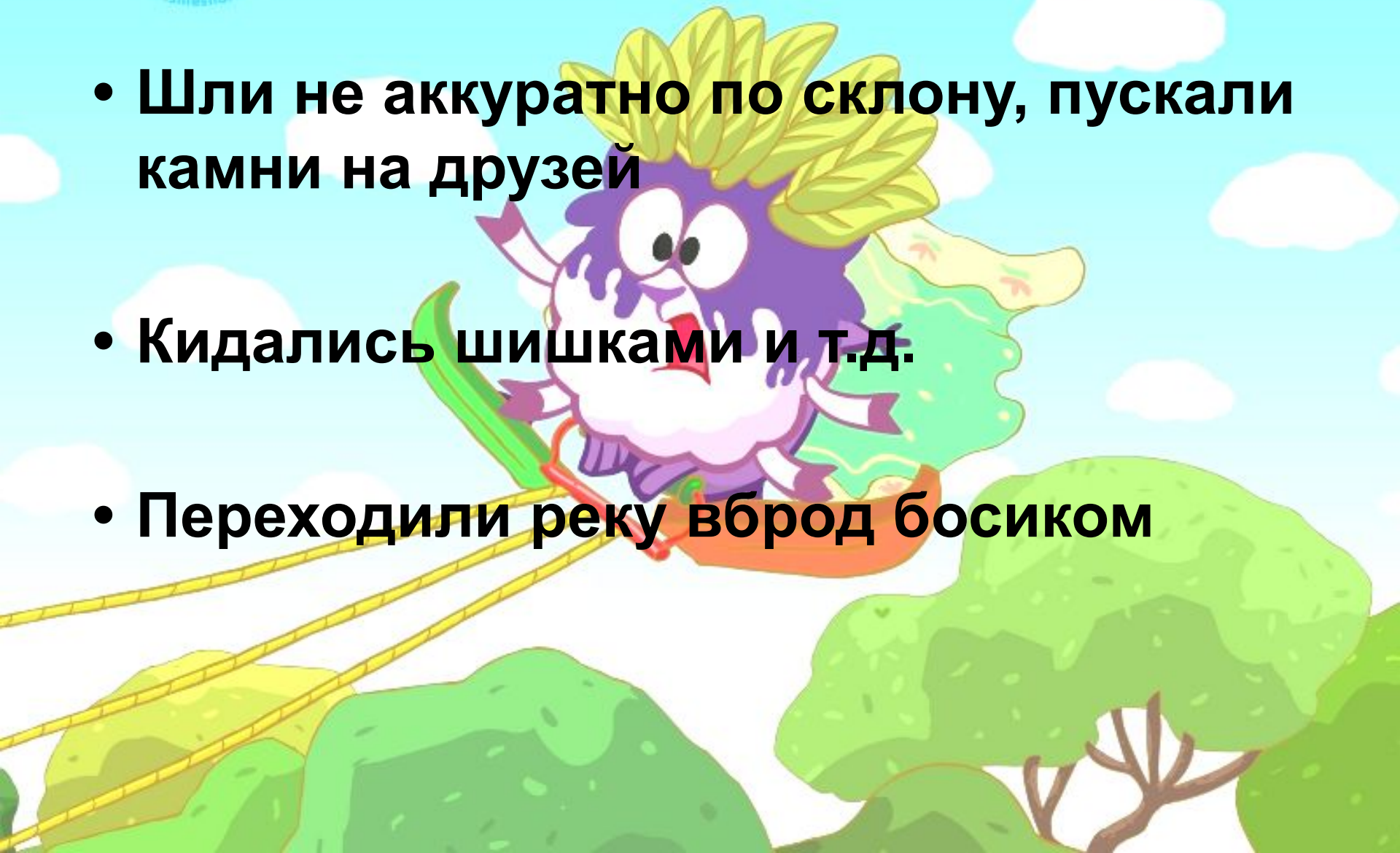
# Ожоги

- Солнечные ожоги лица, рук («я никогда не обгораю»)
  - Ожог глаз, отсутствие очков или неправильные очки
  - Неправильное обращение со снаряжением (взрывы горелок)
  - Невнимательность (наступить в кан, упасть в костер и т.д.)
- 



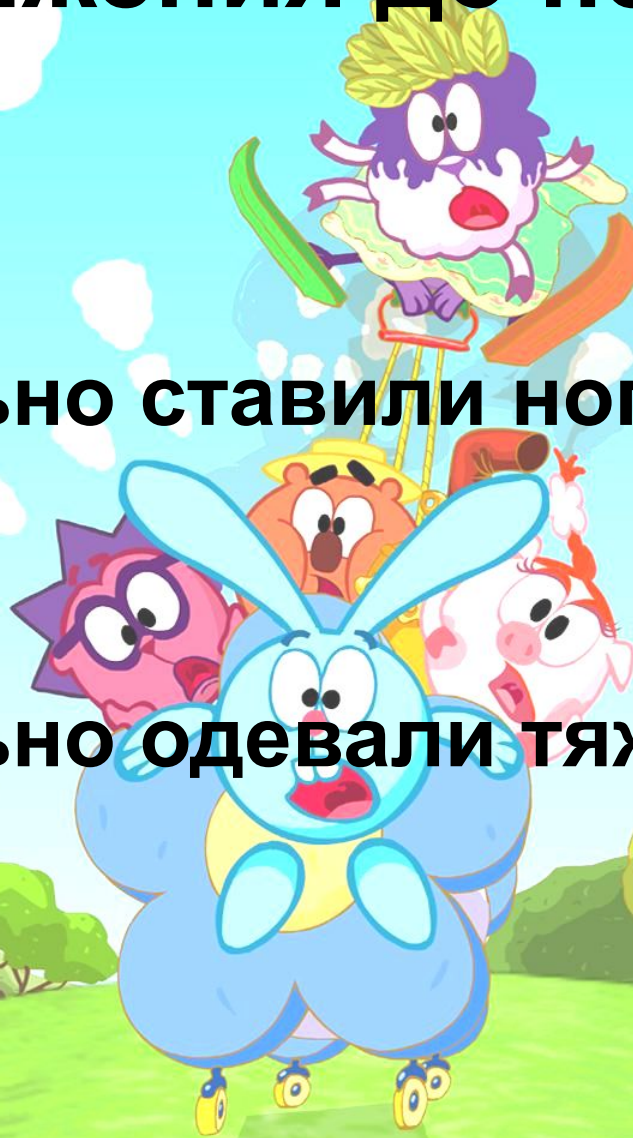
# От ссадин до ушибов

- Шли не аккуратно по склону, пускали камни на друзей
- Кидались шишками и т.д.
- Переходили реку вброд босиком



# От растяжения до перелома

- Не правильно ставили ноги на склоне
- Не правильно одевали тяжелый рюкзак



**Главное правило – не  
ленись**



[www.smeshariki.ru](http://www.smeshariki.ru)