**Правила безопасного поведения в горах во время зимнего периода**.

1. Основное правило поведения при нахождении в горах — быть предельно внимательным и осторожным! Обязательно нужно записать в мобильный телефон контактные телефоны поисково-спасательных подразделений.

2. Скорость ходьбы: двигайтесь медленно, не делайте резких ускорений.

3. При подъеме выбирайте «умный путь», если идёте вне трассы. Адаптируйте ритм движения в соответствии с углом наклона (избегайте слишком крутых склонов).

4. В снежной среде при необходимости используйте интервалы движения, соблюдайте правила безопасности.

5. Остановки: если чувствуете, что стало жарко, обязательно снимите верхнюю одежду (куртка, ветровка).

6. Не забывайте о тех, кто идёт позади вас.

7. Перед пикником сначала оденьтесь, потом ешьте и пейте. Не позволяйте телу остынуть. Старайтесь выбрать солнечное и безветренное место.

8. Спуск: подстраивайтесь под самого слабого.

9. Помните, что снег меняется под воздействием солнца.

10. Возвращение на раннем этапе является гарантией безопасности. 11. Перемещение в сложных условиях: в тумане или, когда видимость снижается необходимо использовать карту, компас, высотомер, GPS. Помните, что туман размывает видимость и видоизменяет ландшафт. Поэтому лучше остановиться и дождаться лучшей видимости.

12. Если вы находитесь в лавиноопасной местности: соблюдайте дистанцию, не отрывайтесь и не отставайте, держите в зоне видимости остальных участников прогулки. Избегайте длинных переходов, особенно на скалистых участках. Если сомневаетесь, зовите на помощь.