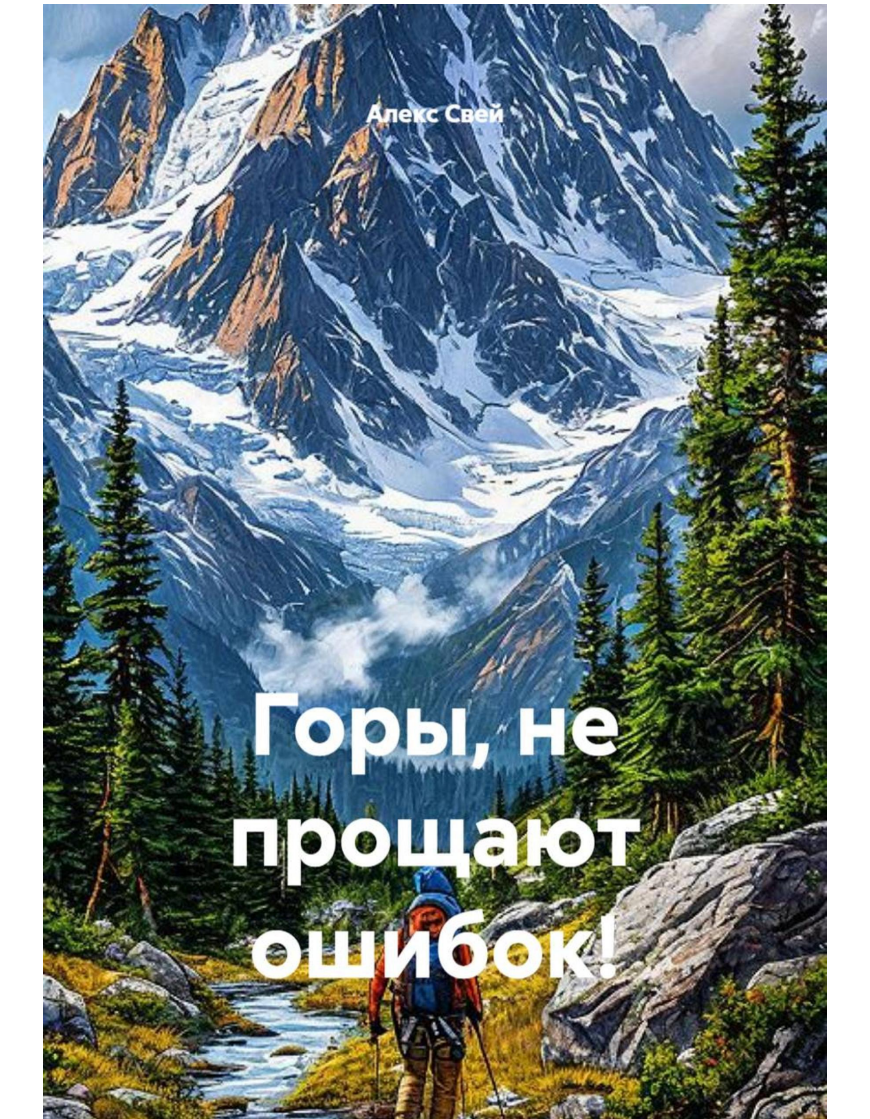




Алекс Свей

Горы, не
прощают
ошибок!

Алекс Свей

Горы, не прощают ошибок!

<https://litres.ru/74240317>

SelfPub; 2026

Аннотация

Горы величественны, прекрасны и смертельно опасны. Они не прощают беспечности, самоуверенности и ошибок, которые на равнине кажутся мелочью.

Эта книга — не просто захватывающий рассказ о суровой красоте вершин, а полноценный практический путеводитель и руководство по выживанию для каждого, кто собирается в путь. На страницах издания подробно разбираются реальные сценарии восхождений, критические ситуации и цена человеческой ошибки. Особое внимание уделено психологии группы, правильному выбору снаряжения, базовым и продвинутым техникам безопасности, а также действиям в экстремальных условиях, когда счет идет на секунды.

Помните: горы ждут сильных, но выживают в них — умные.

Содержание

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСКЛЕЙМЕР / DISCLAIMER	4
БЛОК 1. БАЗА И ПЛАНИРОВАНИЕ (ДО ВЫХОДА ИЗ ДОМА)	6
1.1. Три слоя, которые отделяют тебя от морга. Почему х/б убивает	6
Главный враг в горах — это вода. Но не дождь, а твой собственный пот.	6
ЧЕК-ЛИСТ: Проверка базового гардероба перед выходом	8
РЕАЛЬНЫЙ КЕЙС: Прогулка на «Легке» (Перевал Чимган, 2023)	8
Вывод главы	10
1.2. Обувь и ноги: Как один сорванный мозоль ломает весь маршрут	11
Физика движения: Почему беговые кроссовки — это билет в травматологию	11
Вывод главы	15
1.3. Связь и навигация: Почему твой iPhone в горах — просто дорогой кирпич	16
Физика цифрового обмана: Почему техника подводит именно в ЧС	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алекс Свей

Горы, не прощают ошибок!

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСКЛЕЙМЕР / DISCLAIMER

ВНИМАНИЕ: Данная книга носит исключительно ознакомительный, научно-популярный и информационный характер. Описанные в ней методы, техники, советы и реальные случаи не являются прямым учебным пособием и не заменяют прохождение практического обучения под руководством сертифицированных инструкторов по альпинизму и горному туризму.

Авторы и издатель не несут ответственности за любые травмы, вред здоровью, материальный ущерб или летальные исходы, возникшие в результате применения информации из данной книги на практике. Горный туризм и альпинизм связаны с повышенным риском для жизни. Вся ответственность за принятие решений и действия в условиях дикой природы лежит исключительно на вас.

ПРЕДИСЛОВИЕ. Кровь на снегу не оставляет выбора

Горы не умеют прощать. У них нет характера, нет жалости и нет чувства справедливости. Им абсолютно всё рав-

но, насколько ты силен, сколько стоит твой рюкзак и сколько лайков собирают твои фотографии. В горах работают только физика, термодинамика и правила, написанные кровью тех, кто решил, что он умнее природы.

Эта книга — не скучный учебник с таблицами и сухостоем из ГОСТов. Это практический конспект выживания.

В каждой главе ты найдешь сухую, жесткую матчасть, готовые чек-листы и, главное, **реальные истории людей**, которые оказались на грани — или перешагнули её. Не абстрактные сказки, а разбор конкретных цепочек ошибок: как одна забытая мелочь на этапе упаковки рюкзака через восемь часов превращается в борьбу за каждый вдох.

Если ты готов перестать надеяться на «авось» и хочешь возвращаться из каждого выхода живым и невредимым — переворачивай страницу.

БЛОК 1. БАЗА И ПЛАНИРОВАНИЕ (ДО ВЫХОДА ИЗ ДОМА)

1.1. Три слоя, которые отделяют тебя от морга. Почему х/б убивает

Представь легкий осенний день. Высота всего 1800 метров. Погода отличная, солнце припекает, но на гребне дует прохладный ветерок. Ты активно идешь вверх, тебе жарко, ты потеешь. Через два часа ты останавливаешься передохнуть, снимаешь рюкзак... и через три минуты тебя начинает колотить мелкая дрожь, которую невозможно остановить.

Почему? Потому что на тебе надета любимая хлопковая футболка.

**Главный враг в горах — это вода. Но
не дождь, а твой собственный пот.**

Хлопок (х/б) работает как губка. Он впитывает влагу, держит её в себе и теряет все теплоизолирующие свойства. Намокнув, хлопковая ткань проводит тепло от твоего тела **в 25**

раз быстрее, чем сухой воздух. В горах это называется «эффектом мокрой тряпки». Если на это накладывается ветреная погода, температура твоего тела начинает падать со скоростью 1°C каждые несколько минут.

Чтобы этого не произошло, в альпинизме и горном туризме уже десятки лет используется **Правило трех слоев**.

...
[Слой 3: ЗАЩИТНЫЙ] Мембрана / Ветровка (Держит ветер и воду, выпускает пар)

[Слой 2: УТЕПЛЯЮЩИЙ] Флис / Пуховка (Удерживает тепло тела)

[Слой 1: БАЗОВЫЙ] Термобелье / Синтетика (Отводит пот от кожи, СОХНЕТ МГНОВЕННО)

1. Базовый слой (Влагоотвод): Только высококачественная синтетика (полиэстер, полипропилен) или шерсть Мериноса (Merino Wool). Никакого хлопка! Задача этого слоя — забрать пот с кожи и передать его наружу, оставив тело сухим.

2. Утепляющий слой (Теплоизоляция): Флисовые кофты (Polartec) или легкие пуховки/куртки на синтетическом утеплителе (Primaloft). Они удерживают воздух, нагретый твоим телом.

3. Защитный слой (Штормовой): Мембранные куртки и штаны (Gore-Tex и аналоги). Они не пропускают снаружи капли дождя и порывы ветра, но позволяют внутрен-

нему пару выходить наружу.

Золотое правило экипировки:

В горах ты должен регулировать одежду **до** того, как замёрзнешь или вспотеешь. Начинаешь подниматься — сними утепляющий слой. Остановился на привал — сразу накинь куртку, не жди, пока ветром выдует тепло.

ЧЕК-ЛИСТ: Проверка базового гардероба перед выходом

Термобелье (верх + низ): 100% синтетика или меринос. (Хлопок оставь дома).

Флисовая кофта: Плотность 100–200 g/m².

Ветро-влагозащитная куртка: Мембрана с показателями от 10 000 мм.

Запасной комплект: Сухая ходовая футболка (в гермомешке!) на случай ЧС.

РЕАЛЬНЫЙ КЕЙС: Прогулка на «Легке» (Перевал Чимган, 2023)

Эта история произошла с группой из трех человек, которые решили сделать «быстрый радиальный выход» на день. Без ночевки. Погода шептала, прогноз обещал +18°C и солнце.

Группа стартовала в 09:00 утра. Один из участников, на-

зовем его Артем, пошел в обычных спортивных штанах, хлопковой худи и кроссовках для бега. Из снаряжения — только маленький городской рюкзак с бутылкой воды и бутербродами. Зачем брать лишний вес, если в 18:00 планируешь уже ужинать внизу?

К 14:00 они поднялись на гребень. Артем сильно вспотел на подъеме — хлопковая худи промокла насквозь в районе спины и груди. На высоте 2200 метров погода резко поменялась за 20 минут: набежала туча, поднялся шквалистый ветер до 18 м/с, а температура упала до $+3^{\circ}\text{C}$ и пошел плотный мокрый снег.

Что произошло дальше:

1. 00:10 минут после смены погоды: Мокрая худи Артема на ледяном ветру моментально превратилась в «холодильник». Он попытался надеть сверху ветровку, но было поздно — внутренний слой уже был ледяным и мокрым.

2. 00:40 минут: У Артема началась тяжелая непрекращающаяся дрожь. Пальцы рук потеряли чувствительность, он не мог расстегнуть молнию на рюкзаке или завязать шнурки.

3. 01:20 минут: Нарушение координации. Артем стал спотыкаться на ровном месте и медленно реагировать на слова спутников — начальная стадия гипотермии (переохлаждения мозга). Группа больше не могла спускаться с нормальной скоростью.

Развязка:

Группе повезло — сотовый сигнал еще ловил. Они успели вызвать спасателей и укрыться за выступом скалы, завернув Артема в единственное спасательное одеяло, которое случайно оказалось у второго участника. Спасатели подоспели через 4 часа. Артема эвакуировали с первой стадией обморожения пальцев ног и сильным переохлаждением.

В чём была главная ошибка?

Артем совершил классическую цепочку: **Хлопковая одежда \rightarrow Игнорирование сменного слоя \rightarrow Отсутствие непромокаемой защиты**. Если бы на нем было обычное синтетическое термобелье и флис, он остался бы сухим, и падение температуры до $+3^{\circ}\text{C}$ вызвало бы у него лишь дискомфорт, но не угрозу для жизни.

Вывод главы

Твоя одежда в горах — это не про стиль или красоту. Это твоя первая линия обороны. Одна ошибка при выборе ткани дома на диване может стоить тебе здоровья на высоте.

1.2. Обувь и ноги: Как один сорванный мозоль ломает весь маршрут

Представь: ты прошел полпути, вокруг безумная красота, но ты не видишь ни гор, ни неба. Каждые десять сантиметров шага отдают адской, жгучей болью в пятке. Ты пытаешься хромать, меняешь походку, нагружаешь вторую ногу — и через два часа у тебя адски начинает болеть колено противоположной ноги. Поздравляю: ты только что превратился в обузу.

В горах обувь — это не про моду. Это твоё сцепление с грунтом и защита твоих суставов.

Физика движения: Почему беговые кроссовки — это билет в травматологию

Новички любят ходить в горы в удобных мягких кроссовках. «Ну они же мягкие, легкие, амортизируют!» — думают они. И совершают фатальную ошибку.

[Кроссовки] Мягкая подошва Стопа гнётся на камнях
Усталость и травмы

Отсутствие верха Голеностоп гуляет Вывих при осыпи

[Ботинки] Жесткая подошва Защита от острых камней

Устойчивость

Высокий берц Фиксация голеностопа Спасение от вывиха

1. Фиксация голеностопа: Когда ты идешь с рюкзаком весом в 15–20 кг, твоя центровка меняется. Наступил на живой камень или скользкий корень — нога подворачивается за долю секунды. Высокий берц трекингового ботинка держит сустав и не дает ему вывернуться.

2. Жесткость подошвы (Vibram и аналоги): Подошва ботинка не должна скручиваться как пропеллер. Чем жестче подошва, тем меньше твоя стопа устает на мелкой осыпи и каменистых тропах.

3. Защита пальцев (Рант): Резиновый носок ботинка принимает на себя прямые удары о камни. В обычных кроссовках один случайный удар о гранитный валун — и ты гарантированно ломаешь палец.

Золотое правило обуви:

Никогда! Слышишь, **НИКОГДА не выходи на маршрут в новых, только что купленных ботинках.** Любая трекинговая обувь должна пройти обкатку минимум 30–40 км по городу или плоскому рельефу, чтобы усесться по твоей стопе.

ЧЕК-ЛИСТ: Как подбирать и готовить обувь к выходу

Размер с запасом: Трекинговый ботинок покупается на **1–1.5 размера больше** городского. На спусках пальцы не должны упираться в носок, иначе ты сорвешь ногти.

Правильный носок: Никакого х/б! Только трекинговые

носки с зональным усилением (синтетика + шерсть). Они отводят пот и предотвращают трение.

Гамашы (фонарики): Защитные чехлы на голень. Без них в ботинок залетает мелкий гравий, грязь и снег, превращая внутренности ботинка в наждачку.

Пластырь (Compeed) и вазелин: Наклеиваются на проблемные зоны ДО выхода, а не когда мозоль уже лопнул.

РЕАЛЬНЫЙ КЕЙС: «Мясной» спуск с ключевой высоты (Алайский хребет, 2022)

Маршрут 2-й категории сложности. Запланирован спуск с перевала по затяжной мелкой осыпи («сыпuxe»). Участник — парень с хорошей физической подготовкой, но в абсолютно новых ботинках, купленных за день до вылета.

Парень решил, что топовый бренд и высокая цена ботинок — гарантия комфорта, и взял обувь «размер в размер», прямо на тонкий городской носок.

На подъеме всё было относительно нормально — пятка сидела плотно. Но как только начался затяжной 4-часовой спуск по крутому склону, начался ад.

Что произошло дальше:

1. Первый час спуска: Стопа под весом рюкзака на каждом шаге съезжала вперед. Большие и указательные пальцы ног начали непрерывно упираться в жесткий резиновый носок ботинка.

2. Второй час: Парень не стал останавливаться и пе-

решнуровываться (классическая ошибка: «да ладно, потерплю, скоро придем»). Из-за трения тонкого носка на обеих пятках образовались огромные кровавые мозоли во всю ширину стопы.

3. Третий час: Мозоли лопнули, сорвав верхний слой кожи. Каждый шаг на спуске вызывал болевой шок. Чтобы хоть как-то идти, парень начал ставить ногу на бок, из-за чего через 30 минут у него заклинило связку коленного сустава.

Развязка:

Скорость движения группы упала с 4 км/ч до 500 метров в час. Группа не успела спуститься до воды и зоны леса до темноты. Им пришлось вставать на аварийную холодную ночевку прямо на крутом гребне без ровных площадок под палатки, расходуя остатки воды из фляг. На следующий день рюкзак пострадавшего пришлось распределить по остальным участникам, а его самого вести под руки.

После похода парень лишился двух ногтей на больших пальцах (они просто почернели и сошли) и три недели не мог нормально ходить.

В чём была главная ошибка?

1. Обувь взята без запаса по размеру.
2. Ботинки не были разносны.
3. Игнорирование специальных трекинговых носков.
4. **Упрямство:** Попытка «терпеть» боль вместо того, чтобы сразу остановиться, перешнуровать ботинок (зафиксировать пятку) и наклеить пластырь при первых признаках же-

ния.

Вывод главы

Твои ноги — это фундамент. Сэкономь на куртке, сэкономь на палатке, но обувь и носки должны быть идеальными. Если у тебя зажгло пятку — ты останавливаешь всю группу и решаешь проблему немедленно. Через 10 минут будет поздно.

1.3. Связь и навигация: Почему твой iPhone в горах — просто дорогой кирпич

Ты идешь по красивейшему гребню. Погода идеальная. Ты делаешь фоточки, смотришь в карту на экране смартфона — синяя точка аккуратно ползет по треку. Все под контролем.

Но вот ты заходишь в глубокое ущелье. Небо затягивает дымкой. Ты достаешь телефон, а синяя точка на карте начинает хаотично прыгать по скалам, показывая, что ты находишься в 500 метрах от реального места. А ещё через 20 минут на морозе и в режиме поиска сети батарея смартфона с 60% мгновенно падает до нуля. Экран гаснет.

Поздравляю: ты в незнакомых горах, вокруг туман, и ты понятия не имеешь, где тропа.

Физика цифрового обмана: Почему техника подводит именно в ЧС

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.