

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ. (ОПАСНОСТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ)

Часто причиной несчастных случаев во время купания в открытых водоемах является переохлаждение (гипотермия).

ПОМНИТЕ: длительное пребывание в воде приводит к переохлаждению организма.

Наиболее подходящая для купания температура воды от +20 и выше.

ЗНАЙТЕ: если озноб и дрожь проявляется, когда вы только входите в воду это свидетельствует о том, что в данный момент организм плохо сопротивляется холоду. Если эти явления возникли при купании, значит потери тепла уже велики и лучше выйти из воды.

ПОМНИТЕ:

- Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце (может наступить шок от холода даже в относительно теплой воде);
- Ошибочно представление, будто в холодную воду лучше погружаться сразу – нырять или прыгать с разбегу (этим вы подвергаете организм сильной встряске);



Как выявить гипотермию:

- В теле ощущается острый дискомфорт – человек чувствует, что он «озяб до костей»;
- Поза такого человека становится как бы «нахохлившейся» – человек инстинктивно пытается согреться сгруппировавшись;
- Происходит замутнение сознания, притупляются все телесные ощущения;
- Появляются острые позывы к мочеиспусканию.
- В дальнейшем могут появиться судороги. Внешне они наблюдаются как неконтролируемая дрожь – человека «трясет».

ПОМНИТЕ: гипотермия – опасное состояние, которое развивается довольно быстро и может привести к летальному исходу.

НЕ оставляйте пострадавшего без внимания!

- Немедленно вызывайте врача;
- Переместите пострадавшего в теплое место;
- Уложите его так, чтобы его ноги были выше, чем голова;
- Снимите с пострадавшего мокрую одежду;
- Закутайте пострадавшего в сухие одеяла или одежду;
- Покройте чем-нибудь голову пострадавшего;
- Дайте ему **теплое** (но не горячее!) питье;
- Не давайте пострадавшему никаких алкогольных напитков.

БЕЗОПАСНЫЕ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ

БУДЬ ОСТОРОЖЕН ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ

- Не устраивай игры на воде
- Не ныряй в незнакомый водоем
- Не заплывай за буйки



ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ГРОЗУ Если гроза застала на природе.

В лесу укройся среди невысоких деревьев с густыми кронами;
На открытой местности спрячься в сухой яме, канаве, овраге.



Если гроза застала тебя во время купания, немедленно выйди из воды: продолжать купаться очень опасно.

Если гроза застала тебя дома

Отключи все электроприборы;

Закрой все окна и форточки и не приближайся к



ним.

ПОМНИ: во время грозы **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО** пользоваться мобильными телефонами!

ЕСЛИ ТЫ СОБРАЛСЯ В ПОХОД



Научись правильно разводить костер. Место для костра выбери вдали от деревьев, для укладки дров выкопай небольшое углубление, а траву вокруг костра нужно оборвать.

Никогда не оставляй костер без присмотра. После завершения похода костер необходимо тщательно потушить, залить водой и присыпать землей.

Не отставай от своей группы, иначе можешь потеряться.

Будь очень внимателен в лесу

В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ, ПОЗВОНИ ПО ТЕЛЕФОНУ: 01

- ※ Назови свою фамилию
- ※ Свой адрес
- ※ Четко объясни, что случилось

КАК НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ В ЛЕСУ

Летом многим хочется уехать в лес на сбор грибов и ягод. Грибники отправляются в лес, порой не зная элементарных правил безопасности.



Перед походом за грибами: наденьте на шею свисток, пополните баланс своего телефона, проверьте заряд батареи.

Кроме того, нужно предупредить родственников о своих планах и обозначить место и район сбора грибов или ягод, после чего ни в коем случае не менять маршрута. Важно также запомнить крупные ориентиры, находящиеся поблизости: реку, дорогу или железнодорожную станцию, чтобы в случае беды двигаться по направлению к ним.

Когда вы отправляетесь в лес возьмите с собой необходимые лекарства, включая бинт с йодом, а также набор спичек в водонепроницаемой упаковке, дождевик и свисток, чтобы не сорвать голос от крика в случае опасности.

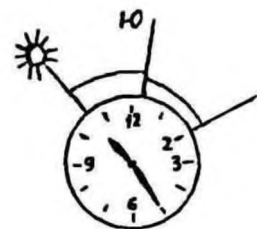
Распространенной ошибкой является камуфляжная форма, которую грибники надевают для похода в лес. Такая экипировка значительно усложняет поиски пропавших, поскольку она сливается с деревьями. Поэтому грибникам лучше надевать одежду ярких цветов.

Если вы поняли, что потерялись, прежде всего, нужно успокоиться. Паника может помешать вам мыслить адекватно и правильно. Если беда случилась ночью, то первым делом нужно развести костер и согреться, чтобы не замерзнуть к приходу спасателей.

Если случилось так, что вы заблудились:

Восстановите в памяти последнюю приметку на знакомой части пути и постарайтесь проследить по ней дорогу назад. Направление движения можно восстановить, если вспомнить, с какой стороны было солнце или луна.

По солнцу можно определить направление на юг по наручным часам. Для этого часовую стрелку надо направить на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой «2» (в летнее время) или цифрой «1» (в зимнее время) на циферблате разделите пополам – биссектриса укажет направление на юг.



Так же определить стороны света можно по природным ориентирам. Лишайниками и мхами обычно покрыта северная сторона дерева, на южной стороне часто больше ветвей, листва более густая. Муравейники почти всегда находятся с южной стороны дерева, пня или куста

Если не удастся определить стороны света, идите на звук: железную дорогу, шоссе. Выйти к людям помогают различные шумы: работающий трактор (слышно за 3- 4 километра), собачий лай (2-3 километра), проходящий поезд (до 10 километров). Помогает определиться и запах дыма (тут надо двигаться против ветра).

При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» - вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река, в конце концов - к людям.

Если хватает сил и ловкости, влезьте на самое высокое дерево - трубы на крышах можно увидеть за 3 километра, заводские трубы - за 6, колокольни и башни - за 15.

Если вы нашли в лесу тропинку, определите в первую очередь, не зверина ли она (у вас есть шанс выйти к водопою вместе с семейством лосей). Если ветки то и дело бьют вам в лицо и грудь, это значит, что дорожка протоптана зверями, немедленно сойдите с нее.

Чтобы не испортить себе отдых в лесу соблюдайте перечисленные правила. Приятного вам сбора грибов и ягод!

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОЛНИИ



Согласно статистике, в мире ежедневно случается 40 000 гроз, ежесекундно сверкает 117 молний.

ЗНАЙТЕ: при образовании в любой точке горизонта фронта мощных кучево-дождевых, башнеобразных туч следует внимательно наблюдать за развитием облачности.

ПОМНИТЕ: ветер не дает правильного представления о движении грозы. **Грозы часто идут против ветра!**

Непосредственно перед началом грозы обычно наступает безветрие или ветер меняет направление, налетают резкие шквалы, после чего начинается дождь.

Если гроза застала вас на природе:

- В лесу укройтесь среди невысоких деревьев с густыми кронами;
- В горах укройтесь в 3-8 метрах от вертикального отвеса;
- На открытой местности спрячьтесь в сухой яме, канаве, овраге;

Все металлические предметы сложите в 15-20 м от людей; Сидите сгруппировавшись, согнув спину, опустив голову на согнутые в коленях ноги, ступни ног соединить вместе; Положите под себя, изолируясь от почвы полиэтилен, ветки, лапник, камни, стволы, одежду и пр.;

- На воде – спустите мачту или заземлите ее на воду через киль или весло;
- Если гроза застала вас во время купания, немедленно выйдите из воды: продолжая купаться, вы смертельно рискуете.



Если гроза застала вас дома:

- Отключите все электроприборы;
- Вытащите из телевизора кабель уличной антенны;
- Закройте все окна и форточки и не приближайтесь к ним, так как воздух является проводником электричества;
- В сильную грозу – находитесь в центре комнаты, подальше от забатарей, кранов, а в деревянных домах – печей.

Если гроза застала вас в машине:

- Съезжайте с возвышенностей, остановитесь, заглушите двигатель, выключите радиоприемник;
- Не останавливайтесь рядом с высокими деревьями и линиями электропередачи;
- Оставайтесь в салоне машины, по возможности не задевая металлические части кузова машины;

ПОМНИТЕ: во время грозы **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО** пользоваться мобильными телефонами!

При встрече с шаровой молнией нельзя бегать или совершать резких движений, т.к. сотрясение воздуха может спровоцировать взрыв.

- Отступите под защиту какого-нибудь случайного прикрытие, прикрывая лицо руками;
- Если молния реагирует на ваше движение, лягте на землю и прикройте шею и голову руками;
- В помещении – пройдите в соседнюю комнату и лягте на пол, под кровать или стол.

ЛЕСНОЙ ПОЖАР – ЭТО ОПАСНО!

ПОЖАР - стихийное бедствие, которое влечёт катастрофическое последствие для окружающей природы и людей.

Чаще всего лесной пожар провоцируется людской небрежностью: не затушенные костры, брошенные окурки, искры выхлопов. Реже он начинается в результате удара молнии в сухостойное дерево или от длительного трения деревьев. Наиболее пожароопасными являются леса в период сухой и жаркой погоды.

В пожароопасный период надо соблюдать особую осторожность при обращении с огнём:

1. Не разводите костер в лесу, если в этом нет острой необходимости.
2. Помните: ни при каких обстоятельствах нельзя разводить костры под пологом хвойного молодняка, на торфяных почвах, а также в пожароопасную погоду.
3. Нельзя оставлять костры без присмотра, покидать места привала, не убедившись, что огонь потушен. Держите наготове средства пожаротушения. Тщательно соблюдайте правила разведения костров.

4. Запрещается бросать горящие спички, непогашенные окурки (выработайте у себя привычку: не бросать использованную спичку, не переломив ее пальцами, ибо, не погасив спичку, ее нельзя сломать).



5. Не выезжайте в лес на машинах без искрогасителя.

6. Нельзя заправлять топливом баки во время работы двигателей внутреннего сгорания, а также курить вблизи машин, заправляемых топливом.

Если Вы попали в зону опасности:

1. Постарайтесь быстро проанализировать обстановку: (направление и силу ветра), состояние людей, рельеф местности.
2. Определите очаг пожара, направление и скорость его распространения и немедленно двигайтесь в безопасное место. При быстром приближении фронта пожара бросьте снаряжение, оставьте только медицинскую аптечку, сигнальные средства и НЗ продовольствия. Уходить от пожара необходимо только в наветренную сторону (идти на ветер) обходя очаг пожара с боку.

3. При приближении пожара обильно смочите одежду и ложитесь в воду. На мелководье завернитесь с головой в спальный мешок, предварительно намочив его и одежду. Сделайте многослойную повязку для лица, её тоже смачивайте водой.

4. При попадании в очаг пожара необходимо снять с тела всю нейлоновую, капроновую и прочую плавящуюся одежду, избавиться от горючего и легковоспламеняющегося снаряжения.

Запрещается поджигать деревья в целях подачи сигналов бедствия.

При выходе из зоны пожарной опасности необходимо сразу же сообщить в местные управления по делам ГО и ЧС о времени и месте возникновения и обнаружения пожара.

В лесу будьте бдительны!

ОСТОРОЖНО: КЛЕЩ!

Кровососущие виды клещей являются переносчиками возбудителей целого ряда болезней человека. Последствием от укуса этого маленького насекомого бывают паралич, глухота, смерть.



ПОМНИТЕ: Наиболее активны клещи в конце весны – начале лета.

Чтобы избежать укуса клеща, необходимо:

1. Лучше всего, если верхняя одежда будет изготовлена из болоньевых и подобных ей гладких тканей, на которых клещу удержаться сложнее.
2. Стараться выбирать одежду светлых тонов, т.к. заметить темного клеща на светлом фоне гораздо легче, чем на темном.
3. Во время перехода необходимо заправить верхнюю куртку, рубашку или футболку в штаны под резинку или ремень, застегнуть манжеты на рукавах.
4. При наличии мази от укусов насекомых смазать открытые части тела, обшлага, воротник, верх носков.
5. Необходимо помнить, что наиболее активны клещи утром и вечером. В жару или во время сильного дождя клещи малоактивны.
6. Укус клеща практически незаметен: насекомое вводит в ранку обезболивающее вещество. Чаще всего клещ впивается в подмышечные впадины, в шею, кожу за ушами, пах, но может оказаться в любом другом месте.
7. Когда клещ проникает под одежду, он не кусает сразу, а некоторое время передвигается по телу, в поисках удобного места. Если быть достаточно внимательным и каждые полтора-два часа осматриваться, проверять складки одежды, открытые участки тела, то ползающего по коже клеща можно почувствовать и вовремя удалить.
8. Обязательно сделайте противэнцефалитную вакцину.
9. **ПОМНИТЕ: всосавшегося клеща нельзя пытаться давить или резко выдергивать. В нормальных условиях клеща лучше не трогать и, быстро добравшись до города, обратиться к врачу.**



10. При укусе – залить место, где присосался клещ, жиром и вытянуть его с помощью пинцета или нитяной петли, заведенной под головку. Можно также попытаться поддеть клеща иголкой.

11. После извлечения клеща руки и место укуса необходимо продезинфицировать, т.к. возможно заражение энцефалитом через желудочно-кишечный тракт, когда еда берется грязными руками. Не следует необработанными руками прикасаться к глазам и слизистой рта и носа.

В случае ухудшения самочувствия пострадавшего – головных болях в лобно-височных областях, общей слабости, чувства жара, озноба, затем рвоты, судорог, ухудшения зрения, слуха и пр., которые могут наблюдаться через 3-14 суток после заражения, – его надо срочно доставить в медицинское учреждение. При этом больному нельзя купаться, принимать горячие бани.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ ГАРАНТИРУЕТ ЗАЩИТУ ОТ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА.

ПОМНИТЕ – БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

ОСТОРОЖНО, МОРОЗ И ЛЕДЯНАЯ ВОДА!

При обморожении необходимо:



1. Занести пострадавшего в теплое помещение.
2. Растереть обмороженный участок сухой тканью (лучше шерстяной);
3. Пострадавшему дать горячий чай;
4. При обширных участках обмороженную часть сначала растирают сухой тканью, затем помещают в таз с теплой водой (30-32 градуса), за 20-30 минут доводят температуру воды до 40-45 градусов;

5. Обувь с ног снимать крайне осторожно, чтобы не повредить обмороженные пальцы. Если без усилий это сделать нельзя, то обувь лучше распороть ножом по шву голенища;

6. После порозовения обмороженной конечности ее надо вытереть досуха, протереть спиртом или водкой, наложить сухую повязку и утеплить конечности ватой или тканью. Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остается синей, то пострадавшего необходимо отправить в больницу, т.к. возможно глубокое обморожение.

При обморожении нельзя:

1. Растирать обмороженные места снегом (снег охлаждает и повреждает кожу);
2. Смазывать обмороженные места жиром или мазями;
3. Интенсивно растирать и массировать пострадавший участок (приводит к повреждению сосудов).

Совет: чтобы не мерзли ноги – утепляй голову!

Смерть при спасении.

Помните: если человек перестает дрожать, ему становится «хорошо», «тепло», приятно кружится голова, возникает желание лечь и отдохнуть – это крайняя стадия замерзания. Пострадавшего, который перестал дрожать, ни в коем случае нельзя растирать, двигать и заставлять двигаться, т.к. первым эффектом этих действий будет приток холодной крови и вследствие чего падение температуры тела, охлаждение мозга и сердца (вплоть до его остановки) В результате чего наступает так называемая «смерть при спасении».



При попадании в ледяную воду:

1. Будьте точно уверены, что у вас хватит сил вылезти из полыньи и что вас спасут;
2. Не сбрасывайте лишнюю одежду, если она не создает отрицательную плавучесть. Даже полностью промокшая одежда частично защищает от охлаждения в воде.



После извлечения из воды:

1. Необходимо переодеться в сухую одежду. Если нет сухой одежды – снять мокрую, отжать и надеть на себя;
2. Замерзшие руки (если они не способны удержать даже спички) рекомендуется отогревать подмышками или на животе. Но гораздо эффективнее способ отогревания рук «по-рыбацки», т.е. на внутренней стороне бедер, где проходят наиболее крупные артерии и запас тепла максимальный.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

Очень важно суметь быстро и правильно позвать на помощь врача.



ПОМНИТЕ: Если болезнь началась внезапно, на фоне полного здоровья, или резко обострился хронический недуг, или человек получил тяжелую травму, вызывайте службу «Скорой помощи»

ЕДИНЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВЫЗОВА «СКОРОЙ ПОМОЩИ» – 03

- ☑ *Постарайтесь коротко и четко описать случившееся;*
- ☑ *Перечислите жалобы: боль в области сердца или боль в животе, тошнота, высокая температура и т.д.;*
- ☑ *Ответьте на все вопросы, которые задаст диспетчер, т.к. ему необходимо определить, какие специалисты необходимы в конкретной ситуации;*
- ☑ *Обязательно дождитесь приезда врачей, запоминая или записывая все изменения состояния больного. Передайте свои заметки врачу вместе с пострадавшим;*
- ☑ *Точно назовите адрес, по которому должна приехать машина.*

Если дорога сложная и запутанная, лучше встретить медиков на улице – в условленном месте.

- *Диспетчер, принимающий вызов, спрашивает имя и фамилию того, кто звонит и необходимо честно ответить на этот вопрос.*