



# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ - ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ



**ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНОЕ ПОСОБИЕ**

# Содержание

Название раздела	Стр.
<b>Безопасность в городе</b>	<b>2 – 6</b>
Возможные опасности города	2
Безопасность на дороге	4
<b>Безопасность в быту</b>	<b>7 – 11</b>
Электрический ток	8
Бытовой газ	9
Бытовая химия	10
Лифт	11
<b>Пожарная безопасность</b>	<b>12 – 13</b>
<b>Безопасность в природе</b>	<b>14 – 26</b>
Выживание в автономных условиях	15
Дикие животные и насекомые	19
Безопасность на водоемах	24 – 26
<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>27 – 34</b>
Режим дня	27
Вредные привычки	31
<b>Аварии на транспорте</b>	<b>35 – 42</b>
Дорожно-транспортные происшествия	35
Авиакатастрофы	37
Аварии на общественном транспорте	38
Аварии на речном и морском транспорте	40
Аварии на железнодорожном транспорте	42

<b>Первая помощь</b>	<b>43 – 52</b>
Раны	44
Травмы конечностей	47
Попадание инородного тела в организм	48
Травмы глаз	49
Ожоги	50
Потеря сознания	51
Сердечно-легочная реанимация	52
<b>Природные чрезвычайные ситуации</b>	<b>53 – 77</b>
Землетрясение	54
Извержение вулкана	57
Наводнение	58
Цунами	61
Снежная лавина	63
Ураганы, бури, смерчи	65
Грозы и молнии	67
Засуха, заморозки	69
Природный пожар	74
<b>Безопасность в обществе</b>	<b>78 – 84</b>
Ситуации криминального характера	79
Террористические угрозы	81
Похищение	82
Массовые мероприятия	83



# Возможные опасности города



Улицы - зона повышенной опасности в городе. На них могут подстергать следующие опасности: падение различных предметов – сосулек, наледи и снега, незакрытые люки и колодцы, обрушение фасадов домов, прорыв городских трубопроводов, оборванные или оголенные провода линий электропередачи, строительные площадки.

## Какие опасности возможны в городе

### Телефоны городских служб безопасности надо знать наизусть!

- Важно**
-  **01** пожарная охрана и спасатели
  -  **02** полиция
  -  **03** скорая помощь
  -  **04** газовая аварийная служба
  -  **112** экстренный канал помощи, единый телефон для всех служб (бесплатный звонок с мобильного телефона)

### падение предметов с крыш

#### Зимой и весной

Зимой и весной опасны свисающие с крыш сосульки и наледь со снегом. Чаще всего сосульки образуются над водостоками: по возможности обходите их стороной.

- 1** Обращайте внимание на обледенение тротуаров: обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.
- ...
- 2** Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум, нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

#### Летом и осенью

Летом и осенью опасны обрушения конструкций ветхих фасадов домов и крыш.



### прорыв городских трубопроводов

Признаками таких аварий могут быть: доносящиеся из-под земли журчащие и гудящие звуки, легкая вибрация почвы под ногами, бегущая из-под земли вода, вырывающийся из-под земли пар, проседание или вспучивание асфальта.

### оборванные или оголенные провода линий электропередачи



не прикасайтесь к оборванным висющим проводам, а в сырую погоду не подходите к ним ближе, чем на 5 метров - это смертельно опасно!

### незакрытые люки и колодцы

-  Смотрите под ноги - по рассеянности вы можете не заметить опасности.
-  Не пишите SMS-сообщение на ходу - остановитесь до его отправки, а также во время разговора по мобильному телефону.
-  Если вы упали в глубокий колодец, постарайтесь не паниковать, оцените, нет ли у вас перелома, и громко зовите на помощь
-  Пока не разрядился телефон, отправьте смс-сообщение с примерным адресом вашего нахождения родным и близким людям, друзьям. Сообщите о травмах.
-  Если выбраться самостоятельно трудно - не тратьте силы, а ждите помощь, вызвав спасателей по телефону. Если вы потеряете сознание, вас будет сложнее обнаружить.

Угрозу для здоровья и жизни граждан представляют улица, общественный транспорт, посещения кинотеатров, прогулки и развлечения на улицах в позднее время и т. п. Большое скопление народа, притупляя внимание человека, также облегчает злоумышленникам исполнение преступных намерений. В городе при большом скоплении людей и довольно тесной застройке природные ненастья и стихийные бедствия много опаснее, чем в сельской местности. Избегайте плохо освещенных и малолюдных мест. При поиске необходимого адреса обращайтесь к разным людям, так как единственный ответ может быть неправильным.





Толпа по своей природе опасна как для ее участников, так и для окружающих, поэтому массовые беспорядки в российском законодательстве относятся к экстремистским действиям и могут стать причиной введения чрезвычайного положения. Массовые беспорядки – крайне опасное социальное явление. Существует самая непосредственная связь между поведением толпы и общественной безопасностью. Каждому человеку важно не только знать правила поведения в толпе и основные способы защиты в условиях массовых беспорядков, но и уметь при необходимости применять их на практике.

## Толпа: как не стать ее жертвой

Любое массовое мероприятие является источником повышенной опасности

### Правила поведения в толпе



### Правила поведения в толпе в помещении



### Правила поведения в толпе на улице



### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

- ✓ по возможности старайтесь избегать мест массового скопления людей;
- ✓ не берите с собой колющие и режущие предметы, а также сумку;
- ✓ не надевайте галстук, шарф;
- ✓ снимите различные знаки и символику со своей одежды;
- ✓ не берите с собой фотоаппарат и камеру;
- ✓ не приближайтесь к агрессивно настроенным группам;
- ✓ если возник конфликт с полицией, не теряйте самообладания, не делайте резких движений, не кричите, не бегите;
- ✓ никогда не двигайтесь против толпы, избегайте ее центра, а также края, опасного соседством с витринами, решетками и т. д.;
- ✓ если при разгоне демонстрации применяется слезоточивый газ, защитите рот и нос платком, смоченным в любой жидкости, часто моргайте глазами;
- ✓ уклоняйтесь от всего неподвижного в пути, иначе вас могут просто раздавить;
- ✓ не цепляйтесь ни за что руками – это может закончиться травмами для вас;
- ✓ не пытайтесь поднять упавшие вещи;
- ✓ если вы упали, быстро подтяните к себе ноги, защитите голову, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать;
- ✓ из плотной, но неподвижной толпы выбирайтесь, сделав вид, что вам плохо.





Участники дорожного движения – это водители, пассажиры транспортных средств и пешеходы. Они обязаны выполнять требования Правил дорожного движения, сигналов светофоров, знаков, разметки, распоряжения регулировщиков и не должны причинять вреда и создавать опасность для движения.



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

- ✓ на улице передвигайтесь только по тротуарам или пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны, а где их нет – по обочине или по краю дорожной части навстречу движению транспорта;
- ✓ не ходите по узкому тротуару под руку, занимая его целиком;
- ✓ проезжую часть пересекайте по пешеходным переходам на зеленый сигнал светофора, а при их отсутствии – по кратчайшему пути на участке, где проезжая часть хорошо просматривается в обе стороны;
- ✓ в местах, где движение регулируется, руководствуйтесь сигналами регулировщика или пешеходного светофора.





## Безопасность на дороге



В особых ситуациях (ремонт на дороге, заторы, не работающий светофор и др.) движением на перекрестке руководит человек в форме. Это - инспектор ГАИ. Его сигналам необходимо подчиняться и водителям, и пешеходам. Особенность регулировщика заключается в том, что он имеет приоритет перед светофорами и дорожными знаками, отменяя их значение.



### СИГНАЛЫ РЕГУЛИРОВЩИКА:

#### **РУКА ПОДНЯТА ВВЕРХ**

– запрещается движение пешеходов и всех транспортных средств во всех направлениях.

#### **РЕГУЛИРОВЩИК СТОИТ К НАМ ГРУДЬЮ ИЛИ СПИНОЙ (РУКИ ОПУЩЕНЫ ИЛИ ВЫТЯНУТЫ В СТОРОНЫ)**

– путь пешеходам закрыт.

#### **РЕГУЛИРОВЩИК СТОИТ К НАМ БОКОМ**

– путь пешеходам открыт слева и справа от него по пешеходным дорожкам через проезжую часть. Но этот же сигнал регулировщика разрешает движение для безрельсового транспорта прямо и направо. Поэтому прежде чем переходить дорогу, посмотрите налево, чтобы избежать наезда поворачивающих направо машин.

#### **ПРАВАЯ РУКА РЕГУЛИРОВЩИКА ВЫТЯНУТА ВПЕРЕД**

– разрешен проход только за его спиной, а спереди путь закрыт.





Велосипед, скутер или мопед – доступные, достаточно удобные средства передвижения, поэтому количество владельцев этих транспортных средств продолжает увеличиваться. Управление такими транспортными средствами, конечно, отличается от машины или мотоцикла, но Правила дорожного движения для них не менее важны.

## Безопасность на дороге: как вести себя, если вы за рулем



**Важно**

### если вы - велосипедист

Если вам от 7 до 14 лет, то кататься на велосипеде вам можно только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, как в городе, так и в парках, а также в пределах пешеходных зон.

**Выезд на дорогу запрещен!**

Двигайтесь по велосипедным дорожкам, если они отсутствуют - только по крайней правой полосе тротуара или по обочине

### Запомните

При выезде на дорогу правила для велосипедистов меняются. В ПДД четко сказано: **управление велосипедом разрешается с 14 лет**

используйте габаритные сигналы, звонки и специальную одежду, так как велосипедисты менее заметны на дороге, чем другие участники движения



при движении по проезжей части не поворачивайте налево, не разворачивайтесь на дорогах с трамвайными путями и на улицах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении: это запрещено правилами дорожного движения

### если вы - водитель скутера или мопеда

садитесь за руль только с 16 лет при наличии водительских прав категории «М»

позаботьтесь заранее о шлемах для себя и для вашего пассажира

держите руль обеими руками

при езде даже в дневное время зажигайте ближний свет фар

выезжая на оживленную трассу, не занимайте центр дороги: передвигайтесь по обочине или по внешнему краю проезжей части

не берите с собой в качестве пассажира более одного человека



### общие правила поведения на дороге

- всегда контролируйте вашу скорость движения, она должна зависеть от состояния дороги и опыта вождения
- правильно подавайте сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая в сторону левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука - поворот направо, опущенная вниз левая рука - остановку
- не ездите на велосипеде и мопеде после приема медикаментов, нарушающих координацию движений или влияющих на скорость реакции
- не устраивайте гонки на дороге и не мешайте обгону вас другими транспортными средствами.





## Безопасность в быту



«Мой дом – моя крепость» – говорят англичане о своем доме, и практически каждый человек согласится с этим. Однако даже у себя дома из-за невнимательности, рассеянности, пренебрежения техникой безопасности могут возникнуть опасные ситуации.



Попросите родителей помочь составить простую памятку о том, как вести себя, если вы остались дома в одиночестве, а в это время случилось какое-то происшествие: заискрилась розетка, почувствовали запах газа, разбили термометр, упали на мокрый кафель, закружилась голова, погас свет, обожглись кипятком и т. д. Настройте мобильный телефон на автоматический дозвон своим родным и близким нажатием одной кнопки. Запомните номер 112 – набрав его с сотового, вы всегда получите консультацию специалиста службы спасения.







Наш быт немыслим без электричества, поэтому необходимо знать об опасности электрического тока при неосторожном или небрежном обращении с ним.

Электрический ток, действуя на организм человека, может привести к различным поражениям: электрическому удару, ожогу, металлизации кожи, механическому повреждению и др.

## Как помочь, если человека ударило током

### Внимание

### Что делать



- освободите пострадавшего от воздействия тока. Для этого выключите неисправный электроприбор (устройство) или обесточьте электрическую сеть
- немедленно вызовите скорую помощь по номеру 03
- если пострадавший находится под воздействием электрического тока, то не прикасайтесь к нему голыми руками
- если человек находится в сознании, уложите его в удобное положение и обеспечьте покой
- если пострадавший без сознания, то приведите его в чувство: дайте ему понюхать нашатырный спирт
- если у человека отсутствует пульс и дыхание, то проведите сердечно-легочную реанимацию

## Основные виды поражений человека электрическим током

### электрическая травма

действие тока на организм человека, при котором мышцы тела начинают судорожно сокращаться. В зависимости от величины тока и времени его действия человек может находиться в сознании или без сознания, но при нормальной работе сердца и дыхания. В более тяжелых случаях потеря сознания сопровождается нарушением работы сердечно-сосудистой системы, что ведет даже к смертельному исходу. В результате электрического удара возможен паралич важнейших органов (сердца, мозга и пр.)

действие тока на организм, при котором повреждаются ткани организма: кожа, мышцы, кости, связки. Особую опасность представляют электрические травмы в виде ожогов - они появляются в месте контакта тела человека с токоведущей частью электроустановки или электрической дугой. В результате тяжелых форм электрического удара человек может оказаться в состоянии клинической смерти: у него прекращается дыхание и кровообращение



### Правила обращения с электроприборами

- 1** никогда не пользуйтесь неисправными электроприборами
- 2** включайте электроприборы только при исправной вилке и исправной розетке
- 3** не пользуйтесь электроустройствами, находясь в воде
- 4** внимательно изучите инструкцию по эксплуатации и действуйте в полном соответствии с изложенными рекомендациями
- 5** об обнаруженных неисправностях в электроприборах, об оголенных и плохо изолированных проводах немедленно сообщайте родителям или старшим
- 6** не пытайтесь самостоятельно чинить проводку или электроприборы
- 7** не наступайте на проложенные по земле электрические провода
- 8** уходя из дома, не забудьте отключить свет и электроприборы от сети





Во многих жилых домах бытовой газ используется для приготовления пищи, обеспечения горячего водоснабжения с помощью газовых колонок и даже отопления. Но в случае нарушения техники безопасности газ является источником опасности. Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха, но, для того чтобы можно было обнаружить его утечку, в него добавляют специальные вещества, имеющие специфический запах.

## Что делать, если вы почувствовали запах газа в квартире



### Запомните

#### Общие правила пользования газовыми приборами



чтобы зажечь газовую горелку, сначала поднесите зажженную спичку, а затем плавно и осторожно откройте газовый кран



не оставляйте включенные газовые горелки без присмотра



следите за тем, чтобы нагреваемая на газовой плите жидкость не залила пламя горелки



заметив потухшую горелку, не пытайтесь ее зажечь вновь - это может привести к взрыву. Перекройте кран подачи газа, распахните окна и хорошо проветрите кухню. Сообщите о случившемся взрослым

### Внимание

Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха, но, для того чтобы можно было обнаружить его утечку, в него добавляют специальные вещества, имеющие специфический запах

### первая помощь при отравлении бытовым газом

- + перенесите пострадавшего в хорошо проветриваемое место
- + уложите человека, расстегните одежду на груди, укройте его одеялом и обеспечьте покой
- + вызовите врача

### утечку газа можно обнаружить



по запаху

характерный запах, которым обладает газ, становится сильнее вблизи места утечки



на глаз

на поверхности газовой трубы, смоченной мыльной водой, в месте утечки образуются пузырьки



на слух

в случае сильной утечки газ вырывается со свистом



### Что делать, если вы почувствовали запах газа в квартире

1 быстро откройте двери и окна, чтобы проветрить помещение



2 не курите, не зажигайте спички, не пользуйтесь электроприборами и не включайте свет - иногда маленькой искры достаточно, чтобы произошел взрыв



3 перекройте общий кран подачи газа, проверьте и закройте все краны газовой плиты



4 действуйте быстро, задержав дыхание и прикрыв нос и рот любой влажной тканью

5 если причина загазованности неизвестна и своими силами справиться не удастся, покиньте опасное место и вызовите аварийную газовую службу по телефону 04

Наличие в помещении всего 5 - 15% газа от общего объема воздуха способно спровоцировать удушье у человека или стать причиной возгорания. Во всех квартирах с газовыми плитами и колонками на кухнях под потолком устроена вытяжка. Это сделано не случайно: бытовой газ в два раза легче воздуха и при утечке концентрируется в верхней части комнаты. Обогревать комнату зажженными газовыми конфорками на плите - не лучшая идея. При включенном газе в воздух поступают продукты горения - окись углерода, сернистые соединения и другие побочные продукты, которые вредны для человека при длительном воздействии.





Трудно представить современную жизнь без средств бытовой химии: стиральные порошки, средства для мытья посуды, очистители для зеркал и стекол, кондиционеры и удобрения для растений – все это легко можно найти в любой квартире. Необходимо помнить, что любой химический препарат действует эффективно только в определенных условиях, которые указаны в инструкции или на упаковке. Пренебрежение к ним может привести к пагубным последствиям.



## Как пользоваться бытовой химией без вреда для здоровья

**Средства бытовой химии делятся на:**

<b>безопасные</b> на их упаковке отсутствуют предупредительные надписи (синтетические моющие, подсинивающие, подкрахмаливающие и чистящие средства, минеральные удобрения, школьно-письменные товары)	<b>относительно безопасные</b> средства с предупредительными надписями, например «Бережь от попадания в глаза» и др. (дезинфицирующие средства)	<b>огнеопасные</b> с надписями «Огнеопасно», «Не распылять вблизи открытого огня» и др. (препараты в аэрозольной упаковке, растворители, жидкие средства защиты растений и борьбы с бытовыми насекомыми и пр.)	<b>ядовитые</b> маркируются надписями «Яд», «Ядовитое» (средства борьбы с насекомыми и грызунами, химические средства защиты растений, пятновыводители и пр.)
--	--	---	--

**Первая помощь при отравлении бытовой химией**

- 1** применяйте препараты только по прямому назначению, строго соблюдая инструкции и рекомендации по их использованию
- 2** пользуйтесь только теми средствами, которые куплены в магазине и имеют этикетку на упаковке
- 3** всю химию храните отдельно от пищевых продуктов
- 4** при работе с пожароопасными средствами не зажигайте газовые горелки, спички, не пользуйтесь электроприборами. Особенно опасны пары горючих жидкостей (бензина и других растворителей), с ними необходимо работать на открытом воздухе
- 5** при работе с бытовыми препаратами надевайте резиновые перчатки
- 6** не наклоняйтесь низко над сосудами с химическими веществами, не нюхайте их
- 7** не перекладывайте пищевые продукты в стеклянную, металлическую, пластмассовую или картонную упаковку, освобожденную от препаратов бытовой химии
- 8** не храните средства бытовой химии в таре без этикеток

ВНИМАНИЕ

если яд попал на кожу, тщательно смойте его струей воды и наложите сухую повязку. Нельзя накладывать повязки с лекарствами

если яд оказался в дыхательных путях, вынесите пострадавшего на свежий воздух, тщательно промойте ему полости носа и рта водой или 2% раствором пищевой соды, снимите одежду, пропитанную химическими веществами, расстегните воротник, при необходимости сделайте искусственное дыхание

если яд попал в глаза, промойте их водой и наложите сухую повязку на глаза

при попадании яда в желудок вызовите у пострадавшего рвоту путем раздражения корня языка и задней стенки глотки (пальцами или ложкой) и несколько раз промойте ему желудок раствором марганцовокислого калия. Затем дайте пострадавшему солевое слабительное

во всех случаях доставьте пострадавшего в медпункт

Химические вещества, содержащиеся в бытовой химии, в прямом контакте с человеком могут наносить вред практически всем органам и системам: страдают сердечно-сосудистая система, нервная система, желудок, зрение, слух, обоняние, мозг, двигательная активность, иммунитет и т. д. Кроме того, бытовая химия побочно влияет на человека еще и через загрязнение окружающей среды химическими веществами, чем способствует развитию таких заболеваний, как дерматиты, аллергия, бронхиальная астма. Современный дом напичкан провоцирующими факторами, поэтому стоит в обязательном порядке соблюдать технику безопасности и немедленно реагировать на случаи отравления.



Лифт – вид транспорта, используемый для вертикального перемещения. Это очень удобное средство передвижения, которое прочно вошло в нашу жизнь. Однако из-за неисправности или грубого нарушения правил эксплуатации лифт может стать источником опасности для человека.

## Как пользоваться лифтом, чтобы избежать травм

### 5 простых правил, которые помогут предотвратить опасность

- 1 не заходите в кабину лифта, если заметили малейшую неисправность (неплотно закрываются или хлопают двери, погас свет, ощущается запах гари)
- 2 перед тем как войти в лифт, убедитесь, что его кабина находится на одном уровне с полом
- 3 не пытайтесь задерживать автоматическое закрытие дверей, чтобы посадить опаздывающего пассажира
- 4 если кабина лифта застряла между этажами, нажмите кнопку «Вызов диспетчера», назовите ему номер подъезда и номер дома и четко следуйте его указаниям. Не пытайтесь силой открыть дверь или привести лифт в движение прыжками. Если кнопка вызова не работает, воспользуйтесь мобильным телефоном
- 5 ощутив, что кабина лифта резко и быстро пошла вниз, нажмите кнопку «Стоп», сядьте на корточки, упритесь руками в пол



### Если в кабине лифта возник пожар

- при первых признаках возгорания в кабине или шахте лифта немедленно сообщите об этом диспетчеру, нажав кнопку «Вызов диспетчера» в кабине
  - если лифт движется, не останавливайте его сами, а дождитесь остановки. Выйдя из кабины, заблокируйте двери первым попавшимся предметом, чтобы никто не смог вызвать лифт снова и оказаться в ловушке
  - попросите соседей или вызовите сами по мобильному телефону пожарных (телефон 112)
  - при тушении возгорания самостоятельно не входите в кабину лифта, так как она может самопроизвольно двинуться из-за замыкания горящих проводов
  - кабина находится под напряжением, поэтому опасно тушить очаг возгорания водой - используйте плотную сухую ткань, углекислотный или порошковый огнетушитель, сухой песок
- если лифт остановился между этажами, а очаг возгорания находится вне кабины и потушить его невозможно, кричите, стучите по стенам кабины, зовите на помощь
- попытайтесь раздвинуть автоматические двери лифта и выбраться наружу, позвав на помощь соседей, при этом будьте очень осторожны, не упадите в шахту
- при невозможности самостоятельно выйти из лифта до прибытия помощи закройте нос и рот носовым платком, рукавом одежды, смочив его любой жидкостью. Сохраняйте выдержку и спокойствие

## Внимание

Если пожар возник в здании никогда не пользуйтесь лифтом! Концентрация дыма в кабине может быть опасной для человека, а остановка лифта из-за аварийного отключения электричества - смертельной.

Если вы застряли в лифте, не пытайтесь выбраться самостоятельно или с помощью соседей и случайных попутчиков. Это можно делать только в случае прямой угрозы жизни человека. Никогда даже в шутку не подпрыгивайте в движущемся лифте! Как правило, лифт резко останавливается и его не всегда можно привести в движение, находясь в кабине и нажимая на всевозможные кнопки. Лифт от таких скачков может сорваться с удерживающих креплений. Поджигать кнопки лифта нельзя ни в коем случае – это может быть смертельно опасно для жизни: подожженный пластик выделяет ядовитые газы и в замкнутом пространстве можно легко отравиться за считанные минуты.





## Пожарная безопасность



Несмотря на то, что огонь приносит несомненную пользу людям, он является причиной многочисленных бед и страданий людей. Это происходит в том случае, когда огонь выходит из-под контроля человека и становится источником возникновения крайне опасной чрезвычайной ситуации – пожара.



Пожар – неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.

Для профилактики пожара в квартире:

- заранее спланируйте и продумайте свой путь эвакуации на случай возникновения пожара;
- каждый вечер отключайте все электроприборы, не предназначенные для постоянной работы;
- выключайте после использования все газовые приборы;
- проверяйте, чтобы те, кто курит, не оставляли тлеющие сигареты;
- отключайте при отсутствии необходимости в них временные нагреватели.





# Пожарная безопасность



Тушить пожар – дело взрослых, но вызвать пожарников может любой ребенок и подросток. Хорошенько заучите номер пожарной охраны. Он не сложный - 01. А если у вас есть сотовый телефон, набирайте 112, четко и спокойно произнесите свое имя и адрес, опишите ситуацию и будьте уверены: к вам на помощь придут обязательно.



**если пожар начался в квартире**

 немедленно вызовите пожарную охрану по телефону 01 или 112, сообщив свой точный адрес, объект пожара и встретите их

 если горение только началось, затушите его водой, накройте толстым покрывалом, забросайте землей из цветочных горшков

 ни в коем случае не тушите водой горящие электропроводку и электроприборы, находящиеся под напряжением, – это опасно для жизни

 если видите, что не сможете справиться с огнем, и пожар принимает угрожающие размеры, срочно покиньте помещение

 никогда не прячьтесь в задымленном помещении в укромные места: в шкафу, под кроватью, в кладовой

## Что делать, если возник пожар

первые признаки пожара



запаха дыма



**НЕ ИГРУШКА**



незначительный огонь, пламя

характерный запах горячей резины или пластмассы, снижение напряжения в электросети, нарушение подачи электропитания - признаки горения электропроводки

**если на человеке горит одежда**

 не давайте человеку бежать – пламя разгорится еще сильнее

 опрокиньте его на землю, при необходимости сделайте подножку, а затем погасите огонь при помощи плотной ткани, воды, земли, снега и т. п., оставив голову открытой, чтобы он не задохнулся продуктами горения

 вызовите скорую помощь, сообщите в пожарную охрану

не паникуйте



оглянитесь вокруг, оцените обстановку. Заметив телефон или кнопку пожарной сигнализации, сообщите о пожаре в пожарную охрану



если помещение заполнилось дымом или погас свет, продвигайтесь к выходу, держась за стены, поручни. Дышите через носовой платок или рукав одежды. Если вы находитесь в многоэтажном здании, не пользуйтесь лифтом - спускайтесь по лестнице



если нет возможности выбраться наружу, то отступите в уцелевшее помещение, плотно закройте дверь и дожидайтесь помощи. При возможности откройте окна и громко кричите



для того чтобы не быть «застыгнутым врасплох», постарайтесь запомнить маршрут движения к выходу, обратите внимание на план эвакуации людей в случае пожара, местонахождение лестничных клеток и запасных выходов



Примерно каждый шестой – восьмой пожар в России вспыхивает из-за шалости детей с огнем, от их неумелого обращения с ним. Каждый пятый погибший на пожаре – несовершеннолетний. За этой статистикой – трагедия многих людей. И уж ничем не измерить горечь потери, когда в огне гибнут сами дети. Наибольшую опасность при пожарах в жилых домах, в особенности многоэтажных, представляет паника. Известны случаи, когда при возникновении даже незначительного загорания люди, преувеличивая опасность, с криками бросались к выходам, вызывая общее смятение. Это приводило к давкам, заторам, ушибам и даже к гибели людей.



## Безопасность в природе



Оказавшись один на один с природой, человек как бы превращается в своего первобытного предка, но без его навыков и умения приспособиться к окружающей среде. Автономное существование – наиболее опасная экстремальная или аварийная ситуация, так как положение человека, оказавшегося один на один с природной средой, обычно возникает неожиданно и вынужденно, причем помощь извне проблематична.



В газетах и журналах часто можно прочесть заметки о гибели судов и моряков, оказавшихся в спасательных шлюпках среди бушующего океана, о рыбаках, унесенных на обломках льдин в открытое море, о вынужденных посадках самолетов в тайге и океане, о туристах, терпящих бедствие в горах. Современные поисково-спасательные службы располагают разнообразными средствами для быстрого обнаружения, оказания помощи и эвакуации пострадавших. Однако люди на какой-то период времени могут оказаться в условиях автономного существования. И крайне важно знать, как вести себя таким образом, чтобы выжить.





Ориентироваться на местности - это значит найти направления на стороны света (север, юг, восток и запад) и определить свое местонахождение. Стороны света обыкновенно находят по компасу, а при отсутствии его - по Солнцу, Луне, звездам и по некоторым признакам местных предметов. Для успешного и точного ориентирования в любой точке земли необходимы карта или план местности, компас либо портативные GPS-навигаторы и, конечно же, умение всем этим пользоваться.

Для определения сторон света с помощью компаса:

1



отпустите тормоз магнитной стрелки компаса и установите его горизонтально

2



поверните компас так, чтобы северный конец магнитной стрелки оказался против буквы **С**, которая обозначает север. При таком положении компаса буквы **В**, **З** и **Ю** укажут соответственно направления на восток, запад и юг.

**Помните**



Став лицом к северу, направо от вас будет - восток, налево - запад

## Как пользоваться компасом и картой

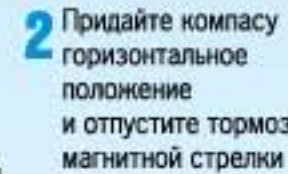
### При ориентировании по азимуту

Азимут - это горизонтальный угол, измеренный от северного направления меридиана до направления на предмет по ходу часовой стрелки.

1 Встаньте лицом к предмету, на который вы хотите ориентироваться



2 Придайте компасу горизонтальное положение и отпустите тормоз магнитной стрелки



3 Когда стрелка успокоится, совместите нулевой штрих шкалы с северным концом стрелки. В этом положении компас будет ориентирован: то есть буква С на шкале укажет направление на север.



4 Поворачивая крышку, установите ее так, чтобы прорезь была направлена к вам, а мушка - точно в сторону предмета. Отсчет против указателя у мушки покажет значение азимута на данный предмет.



### Как ориентироваться по картам

Если вы находитесь на линейном ориентире (шоссейной или железной дороге, линии электропередачи и т. д.), то ориентироваться лучше по линии местности:

поверните карту так, чтобы изображение этого линейного объекта на карте совпало с направлением объекта на местности и все местные предметы, расположенные справа и слева от линейного ориентира на карте, располагались соответственно справа и слева на местности.



Если точка местонахождения на карте известна и из этой точки виден какой-нибудь ориентир, обозначенный на карте:



расположите карту так, чтобы направление на ориентир мысленно или с помощью линейки совпадало с соответствующим направлением на местности.

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СТОРОНЫ СВЕТА ПО ПОЛЯРНОЙ ЗВЕЗДЕ

Полярная звезда всегда находится на севере. Чтобы найти Полярную звезду, надо сначала найти созвездие Большой Медведицы, напоминающее ковш, составленный из семи довольно ярких звезд. Затем через две крайние звезды «ковша» мысленно провести «вверх» линию, на которой отложить пять раз расстояние между этими крайними звездами, и тогда в конце этой линии найдем Полярную звезду, которая, в свою очередь, находится на конце «ручки ковша» другого созвездия, называемого Малой Медведицей. Став лицом к Полярной звезде, мы получим направление на север.







# Выживание в автономных условиях



Костер необходим для приготовления пищи, сушки одежды, освещения, обогрева, отпугивания насекомых и зверей, подачи сигналов бедствия и своего местонахождения. Прежде чем зажечь костер, не забудьте проделать то, что делает каждый хороший лесник, а именно: расчистить все место вокруг костра и убрать траву, солому и хворост вблизи, чтобы костер случайно не перекинулся на кусты и деревья.

## Правило выбора площадки:



выбирайте площадку на открытом, но защищенном от ветра месте, желательно около воды



разводите костер на уже вытоптаных площадках или на старых кострищах



все сухие листья, ветви, хвою, траву, которые могут загореться, отрубите от кострища на расстояние 1 – 1,5 м



не разводите костер ближе чем в 4 - 6 м от деревьев, смолистых пней или корней



над костром не должны нависать ветви деревьев



не зажигайте огонь в хвойных молодняках. Здесь легко может возникнуть самый страшный пожар - верховой



не разводите костров на участках с сухим камышом, тростником, мхом или травой. По ним огонь идет с большой скоростью



не разводите костер на торфяниках. Помните: тлеющий торф очень трудно затушить, даже заливая его водой. Незамеченное тление может легко превратиться в губительный торфяной пожар

## Как разжечь костер в походе

**Важно**

Если отсырели спички, в солнечную погоду используйте лупу (а также линзы объектива фотоаппарата и даже стекла от часов или очков). Попробуйте добыть огонь, быстро раскатывая ватный жгут между двумя сухими дощечками. Еще один способ - смешать марганцовку (она есть в аптечках) и сахар.

## Инструкция по разжиганию

- 1 заготовьте растопку (мелкие еловые веточки, бересту, сухой мох, лишайник, стружку, лучину). Если в лесу дождь, используйте щелки расколотого топором сухостоя, сухой хвойный опад, укрытый от дождя кронами деревьев
- 2 подготовленную растопку-запал уложите под сложенный шалашиком или колодецем мелкий хворост и подожгите
- 3 аккуратно наложите сверху более толстые дрова



## Основные типы костров

### «колодец»



Складывается из толстых коротких поленьев, положенных рядами. Медленно сгорая, поленья образуют много углей, дающих высокую температуру. Удобен для приготовления пищи, обогрева и сушки одежды.

### «шалаш»



Конусообразный костер, на который в качестве топлива идут нетолстые «бросовые» дрова (хворост, валежник). Давая высокое яркое пламя, костер при этом имеет весьма узкую зону нагрева и образует мало углей, нуждаясь в постоянном подкладывании сухняка. Удобен там, где туристы собираются варить пищу в небольшом количестве посуды и хотят осветить лагерьную площадку.

### «таежный»



Складывается из бревен длиной 2 – 3 м, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу. Широкий фронт огня позволяет варить на нем пищу для большой группы, сушить вещи, ночевать рядом тем, кто почему-либо не имеет палаток.

## МЕСТА, НЕПРИГОДНЫЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РАЗБИТЬ ЛАГЕРЬ:

- открытые вершины холмов (спуститесь вниз и поищите укрытие с подветренной стороны);
- дно долин и глубоких лощин – там сыро и холодно по ночам;
- горные отроги, ведущие вниз к воде, которые зачастую оказываются путями животных к местам водопоя;
- места, расположенные слишком близко к воде: вас будут беспокоить насекомые, а сильные дожди могут стать причиной вздутия реки и паводка. Это относится также к старым высохшим руслам.
- вблизи одиночных, отдельно стоящих деревьев, которые притягивают молнию;
- вблизи гнезд пчел и шершней.





# Выживание в автономных условиях



Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора дикорастущих съедобных растений, рыбалки, охоты, т. е. использовать все, что дает природа.

На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу. Большинство из них можно употреблять в сыром виде, некоторые следует подвергать термической обработке, а также сушке или вымачиванию.

## Как выжить в лесу, если вы потерялись

### Как поймать рыбу, если нет снасти

Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску - из распущенных шнурков ботинок, нити, вытасенной из одежды, расплетенной веревки, крючки - из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны - из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т. п.



### Важно

Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохранится. Помните: рыбой можно отравиться.

### Как избежать отравления рыбой

### Чем питаться, чтобы не отравиться

#### Не употребляйте в пищу незнакомые растения, ягоды, грибы.

Постарайтесь заранее перед походом научиться различать такие ядовитые растения, как: вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (джугута), белена горькая и др. Не собирайте такие грибы, как: бледная поганка, мухомор, ложный опенок, ложная лисичка и др.



Не употребляйте растения, выделяющие на изломе млечный (похожий на молоко) сок, косточки и семена плодов и ягод, грибы с неприятным запахом, луковицы без характерного луковичного или чесночного запаха.

По возможности незнакомые плоды, луковицы, клубни проварите: варка уничтожает многие органические яды.

#### Признаки съедобных растений

плоды поклеваны птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножия плодовых деревьев; птичий помет на ветках, стволах; растения обглоданы животными; плоды найдены в гнездах и норах.

**Съедобные грибы:** белый гриб, груздь настоящий, дождевик, лисичка (лисичка желтая настоящая), лисичка серая, масленок, моховик, опенок, подберезовики, подосиновики, рыжик, радовик, сыроежки (желтая, зеленая, золотисто-красная и т. д.), шампиньон.

**Наиболее известные съедобные растения:** иванчай, лебеда, клевер луговой, лопух войлочный, медунца мягчайшая, подорожник, крапива, сурепка, щавель, тростник южный и т. п.

**Съедобные ягоды:** земляника, брусника, морошка, дикая роза, черника, голубика, ежевика, клюква и др.



1 нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов



2 нельзя есть несвежую рыбу - с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника



3 не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, так как они часто бывают ядовитыми

В условиях автономного существования рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемка, чем охота.

Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банки, пробив в доньшке 3 - 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком. Однако самый надежный способ обеззараживания воды - кипячение.





# Выживание в автономных условиях



Возьмите за правило - прежде чем войти в лес, посмотрите карту или хотя бы нарисованный от руки план местности. Запомните ориентиры. Это займет не больше пяти минут, а чувствовать себя в лесу вы будете гораздо увереннее. Никогда не уходите в лес, не предупредив об этом взрослых: даже если вы знаете местность «как свои пять пальцев», не стоит пренебрегать элементарными правилами сохранения собственной жизни.

## Что делать, если вы заблудились в лесу?

**5** Собираясь ночевать, сделайте постель из лапника.



**8** При необходимости движения можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчетливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке.



**1** Не паникуйте, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак.

Выйти к людям помогают различные звуки и зрительно видимые объекты:

- работающий трактор (слышно за 3 - 4 километра)
- собачий лай (2 - 3 километра)
- проходящий поезд (до 10 километров)
- трубы на крышах можно увидеть за 3 километра
- заводские трубы - за 6 километров
- колокольни и башни - за 15 километров

**6** Если ищете дорогу сами - старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу, хорошо если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали.



**9** Не пробуйте сокращать путь. Не паникуйте, если поймете, что начинаете кружить. Это обычное явление. Называется «фокус правой ноги». Один шаг у людей всегда короче другого. Как бы вы ни старались идти прямо, вас обязательно будет заносить в сторону. Лучше всего, сделав один круг, не пытаться пережить судьбу и делать второй, третий. Чтобы выдержать намеченное направление, необходимо выбирать хорошо заметный ориентир через каждые 100 - 150 метров маршрута.



**2** При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река - к людям.

**3** Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами пожарно-спасательной службы по телефону: **112** или **01** (звонок бесплатный).



**4** Если точно знаете, что вас будут искать - оставайтесь на месте.



**7** Подавать звуковые сигналы можно ударами палки о деревья. Звук от них далеко расхочится по лесу.



**10** Водные преграды, особенно реки с быстрым течением и каменистым дном, преодолевайте, не снимая обуви, для большей устойчивости. Прежде чем сделать следующий шаг, прощупывайте дно шестом. Двигайтесь наискось, боком к течению, чтобы потоком не сбило с ног.



Сигнал бедствия можно подать с помощью сигнальных ракет, шашек. Подойдет и сигнальное зеркало - отполированная до блеска металлическая пластина с отверстием посередине (5 - 7 мм). Пущенный зеркалом солнечный зайчик обнаруживается даже с самолета, который летит на высоте 2 км на расстоянии 2025 км от вашего местоположения. Зеркало эффективно даже ночью - это можно назвать «пускать лунных зайчиков». Для обозначения своего местоположения можно использовать косметическое зеркальце, фольгу, лезвие ножа. Чем сильнее отполирована пластина, тем дальше виден световой сигнал. Если у вас нет ни фольги, ни пиротехники, ни фонарика, вы можете развести огонь.





## Дикие животные и насекомые



Из всех вероятных опасностей в лесу для человека представляет угрозу встреча с дикими животными. Каждому необходимо иметь представление о повадках и местах обитания зверей и птиц. Будьте внимательными и осторожными во время лесных прогулок.

Человек в лесу - гость, а с точки зрения лесных обитателей - гость незваный и непрошенный, часто совсем не знающий правил поведения «в гостях». Отсюда - несчастные случаи, чрезвычайные происшествия, травмы, страхи, легенды и мифы, связанные как с преувеличением, так и с преуменьшением опасности, которую таит в себе лес.



Животные, особенно птицы и млекопитающие, значительно лучше человека приспособлены к жизни в лесу. Они обладают более совершенными органами чувств и по запаху и звуку почти всегда первыми замечают человека. Его запах для дикого животного - сильнейший сигнал опасности. Не следует слишком преувеличивать распространенное мнение о пугливости зверей, особенно крупных хищников. Для некоторых из них, например медведя и тигра, весьма обычная черта поведения - любопытство, которое иногда может перейти в неспровоцированную агрессию. В животном мире

в отличие от человеческого общества понятия «чужой» и «враг», «неизвестное» и «опасное» часто совпадают, поэтому рассчитывать на дружелюбное отношение со стороны лесных обитателей по меньшей мере наивно. На присутствие хищников или опасных копытных могут указывать самые различные признаки: следы на почве, примятая трава и подлесок, ободранная кора на деревьях, помет, места кормежки, иногда - остатки добычи. Волки, первыми почуяв человека, издают специфические звуки (фыркание, вой, звонкий лай), предупреждая других членов стаи, и, прежде всего, молодняк.





# Дикие животные и насекомые



Чрезвычайные ситуации в лесу, связанные с животными, можно разделить на две группы: активное нападение потенциально опасного зверя и несчастные случаи, происходящие в результате неосторожного (или неграмотного) обращения с животным, которое в обычной ситуации относится к человеку вполне нейтрально.

## Как избежать опасности при встрече с дикими животными

### если вы встретили в лесу кабана

- увидев кабана, помните: эти животные редко появляются в одиночку - скорее всего поблизости его сородичи
- постарайтесь не паниковать и действуйте решительно
- никогда не играйте с маленькими кабанчиками, которые из любопытства могут к вам подойти. Если это увидит самка, моментально нападет
- постарайтесь отойти на безопасное расстояние, уступив дорогу животным, в случае явной угрозы попытайтесь взобраться на дерево или спрятаться за него
- кабаны не любят резких свистов и криков и, как правило, покидают источник шума. Поставьте музыку в плеере или в телефоне, звените посудой или громко пойте

### если вы встретили в лесу лося

- застыньте и стойте неподвижно
- не делайте резких движений и не пытайтесь убежать - это может вызвать агрессию у дикого зверя. Увидев вас в спокойном положении, лось посмотрит на вас несколько минут и убежит сам
- если зверь не уходит и проявляет признаки возбуждения, постарайтесь спрятаться за стволом дерева: у лосей не очень хорошее зрение и они, скорее всего, потеряют вас из виду
- достаньте что-то металлическое и слегка позвякивайте этим: лосей напрягают незнакомые и неприятные звуки и они предпочтут уйти сами
- чтобы избежать встречи, старайтесь не идти по тропе с большим количеством помета в виде горошин
- скорректируйте маршрут, если вам встречаются осины с содранной на уровне человеческого роста корой

### если вы встретили в лесу волка

- постарайтесь определить бешеный или здоровый зверь перед вами. Мутный взгляд, опущенная голова, свалывающаяся шерсть, агрессия, стекающая слюна или подкаты хвост - признаки бешенства. Бойтесь волка-одиночки - он, скорее всего, тоже бешеный
- если внешне волк выглядит здоровым, то вероятнее всего, он поведет себя мирно: волки крайне редко нападают на людей, если не чувствуют опасности для себя и своего потомства
- не разворачивайтесь к зверю спиной и не убегайте. Отступайте назад, чтобы не спровоцировать нападение. Заговорите с волком спокойным голосом. **Не кричите!**
- если испытываете сильный страх, при возможности заберитесь на дерево, и как только волк уйдет, старайтесь выйти к людям
- если по каким-то причинам вы вынуждены остаться с ночевкой, обязательно разожгите костер и поддерживайте его пламя всю ночь - это отпугнет диких зверей



Пожалуй, самую серьезную опасность представляет внезапная встреча с волком или лисицей, которые больны бешенством. Здесь нападение практически гарантировано, и избежать его почти невозможно. Больное животное можно узнать по «ошалелости», злобным глазам, резко агрессивному поведению, немедленному, буквально с ходу, нападению. Зверь иногда как бы брызжет слюной; в углах пасти нередко бывает пена. Опасны эти животные даже когда уже умирают и, огрызаясь, не могут двигаться. Подходить к ним нельзя ни в коем случае - они могут успеть укусить, и тогда предстоит длительное лечение.



Для защиты от насекомых люди придумали множество средств – от простого накомарника, разных мазей, жидкостей и гелей до ультразвуковых приборов, отпугивающих насекомых. Находясь в местах, где много комаров, мошек, слепней, следует закрывать по возможности все части тела одеждой. Во время похода место стоянки необходимо устраивать на открытых хорошо проветриваемых участках местности и разводить костер для отпугивания насекомых.



**если вас укусила пчела или оса**



- обнаружив в месте укуса жало: осторожно удалите его пинцетом или ногтями. Не выдавливайте жало пальцами - это может привести к распространению яда

## Первая помощь при укусах насекомых



**если вас укусил клещ**



- захватите клеща пинцетом как можно ближе к его головке (хоботку) и удалите вращательным движением (1 – 3 оборота), стараясь не оторвать головку от туловища. Не сдавливайте брюшко клеща, не пытайтесь выдернуть его рывком или удалить при помощи иглы
- если туловище клеща оторвалось, примите меры для удаления головки (хоботка) из кожи
- после удаления клеща тщательно вымойте руки и пинцет, ранку смажьте зеленкой или другим антисептическим средством
- обратитесь за помощью в лечебное учреждение

### Симптомы клещевого энцефалита

- высокая температура (до 40°)
- тошнота и рвота
- острая головная боль
- боли в суставах, мышцах и горле
- диарея
- потливость
- общая слабость



## ВАЖНО

**обратитесь в лечебное учреждение, если**

**1**

отек продолжает увеличиваться в течение более одного дня после укуса



**2**

отеки или боли мешают двигаться или заснуть



**3**

появились признаки инфицирования раны: усиление боли, отека и красноты места укуса, повышение температуры тела



### Внимание

Клещ может быть энцефалитным. Энцефалит - болезнь, приводящая к поражению центральной нервной системы и двигательного центра человека, в результате чего может развиваться паралич, а исходом стать многолетняя инвалидность или даже смерть

Клещевой энцефалит может никак себя не проявлять даже до 25 дней. В среднем инкубационный период длится от одной до двух недель

Комары, мошки, мокрец, слепни хотя и не относятся к опасным насекомым, но зачастую бывают самыми докучливыми и неприятными. Их укусы, помимо зуда кожи, способны вызвать повышенную раздражительность, потерю аппетита, бессонницу, общее нервное утомление. Эти насекомые могут быть и переносчиками инфекционных заболеваний. Если вы увидели на себе подозрительное насекомое, сбросьте его щелчком или резким движением. Особую опасность для человека, находящегося в природных условиях, представляют такие насекомые, как дикие пчелы и осы. Гнезда располагаются на деревьях: не стоит пытаться разорвать их.



## Дикие животные и насекомые



В путешествии не исключена возможность встречи с ядовитой змеей. Обычно это бывает гадюка, а в южных республиках также кобра, гюрза, щитомордник, эфа. Змеи довольно миролюбивые пресмыкающиеся, никогда не нападают первыми, при встрече с человеком стараются тут же удалиться, но укусы змей - нередкий случай.

Змеи по природе глухие – поэтому громкий крик или шум не вызывает никакого воздействия. Как один из органов чувств они используют кожу – змея хорошо чувствует колебание земли, если сильно потопать, то она определит ваше место нахождения, но и в этом случае не сдвинется с места, пока вас не увидит – зрение развито неплохо.



### ЕСЛИ ВЫ ВСТРЕТИЛИ ЗМЕЮ:

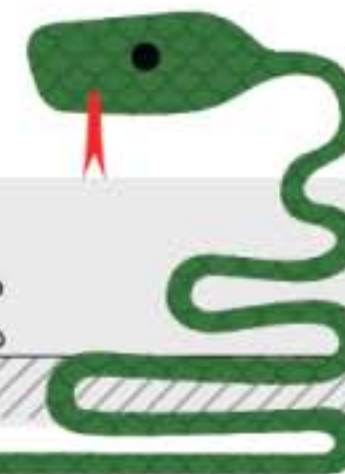
- ✓ постарайтесь осторожно ее обойти;
- ✓ не стоит тыкать в нее палкой и отгораживать ей путь к отступлению: поняв, что выхода нет, она станет защищаться;
- ✓ змея начинает шипеть, предупреждая о своих намерениях. Если и этот сигнал вы не услышали, голова змеи поднимается вверх и начинает целить в наиболее светлый участок одежды или тела (шея, руки). В этом случае постарайтесь как можно быстрее убежать!





# Дикие животные и насекомые

## Первая помощь при укусе змеи



Так как змеи холоднокровные, их основное времяпровождение - на солнце, но при сильной жаре, когда воздух прогревается свыше 30 °С, вы их не встретите.

Они, свернувшись клубком, лежат на оголенном бревне или на песчаном пригорке, обращенном к солнцу – устраивая пикник или стоянку, учтите это. Также можно использовать данный факт при охоте на змей в случае добычи ее в пищу.

Нередко змея забирается в палатку или спальник, но не оттого, что захотела вами полакомиться, просто она ищет теплое место в холодное утро.

**ЗНАЙТЕ:** змея, свернутая в пружину, может подпрыгнуть на полметра, а если у вас в руках палка, то она молниеносно заберется по ней до руки!

Если вы заметили змею



Что делать, если укусила змея



Чего делать не следует







## Безопасность на водоемах



Одной из важнейших гарантий безопасности на воде является умение хорошо плавать. Но даже самый хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил безопасного поведения.

### ЕСЛИ ВЫ ЗАХЛЕБНУЛИСЬ ВОДОЙ:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.





# Безопасность на водоемах



Не ныряйте в незнакомых местах. Не заплывайте за буйки, помните: там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнется. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Запрещено плавание в судоходных местах!  
Нырять с лодки нельзя!  
За буйки не заплывать!  
Не ныряйте в незнакомом месте.

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ВОДНЫМИ ОБЪЕКТАМИ ДЛЯ КУПАНИЯ

Не перегружайте лодку.  
Не пересекайте курс.  
**БЕРЕГИТЕСЬ!** Запрещается употребление спиртных напитков.  
Пройдите техосмотр.

### ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ

Транспортировка потерпевшего с поддержкой за волосы  
Транспортировка пострадавшего за разноименную руку  
Выполнение непрямого массажа сердца  
Выполнение одновременно массажа сердца и искусственного дыхания

## ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ СУДОРОГ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ:

- перевернитесь на спину и плывите к берегу;
- если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак;
- если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя;
- если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине;
- сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнура у плавков и т. п.);
- если вы устали плыть – отдохните лежа на спине.





# Безопасность на водоемах



ВЫТАЩИВ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА НА БЕРЕГ, СРОЧНО ОКАЖИТЕ ЕМУ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ ВИДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ:

Чаще всего утопающему приходится оказывать помощь вплавь. Это требует от спасающих умения хорошо плавать, нырять, транспортировать пострадавших в воде, оказывать помощь, знать приемы освобождения от захватов. Для того чтобы обнаружить утопающего под водой, необходимо нырнуть по течению выше того места, где он погрузился под воду. Если течение незначительное или его нет, необходимо нырять в глубину именно в том месте, где он погрузился под воду.



## При угрозе наводнения

- обязательно помогайте взрослым членам семьи и не действуйте самостоятельно
- если по каким-то причинам вы остались одни, то действуйте спокойно
- отключите воду, газ и электричество
- перенесите на верхние этажи здания или на чердак ценные предметы и вещи
- соберите личные документы, деньги и ценности, медицинскую аптечку, комплект верхней одежды и обуви по сезону, постельное белье и туалетные принадлежности, трехдневный запас продуктов питания. Вещи и продукты лучше уложить в чемоданы (рюкзаки, сумки)
- окна и двери первых этажей домов при необходимости забейте досками  
будьте готовы по первому сигналу прибыть на сборный эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасный район

## Как вести себя при наводнении

основные причины наводнения

### половодье

относительно длительное и значительное увеличение водности реки, вызывающее подъем ее уровня. Сопровождается затоплением поймы реки

### паводок

сравнительно кратковременный и непериодический подъем уровня воды в реке, вызванный усиленным таянием снега, ледников или обилием дождей

### затор льда

образуется в весенний период при вскрытии рек – во время разрушения ледяного покрова

## Если вы оказались на улице

- постарайтесь подняться на более высокую точку и держаться как можно дальше от залитого района
- найдите устойчивый предмет, не подверженный действию потока, и держитесь за него
- если вы не одни старайтесь держаться вместе или, по крайней мере, сохраняйте визуальный контакт
- постарайтесь подать сигнал о своем местонахождении



## После наводнения

- не возвращайтесь домой до официального разрешения
- вернувшись в родной дом, не пользуйтесь сразу электропроводкой, водопроводом и канализацией - до тех пор, пока не будет проверена их исправность
- проветрите помещения
- не включайте свет и электроприборы, не пользуйтесь источниками открытого огня, не зажигайте спички до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения
- для просушивания помещения откройте все двери, окна, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвала
- не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой

выделение пены изо рта; остановка дыхания и сердечной деятельности; посинение кожных покровов; расширение зрачков. Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушены дыхание и пульс, достаточно его уложить, дать горячее питье, согреть и успокоить. В случае бессознательного состояния утонувшего сразу же после извлечения из воды необходимо: перевернуть лицом вниз и опустить голову; очистить рот от инородного содержимого и резко надавить на корень языка; при появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

