

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області**

Обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Методичні рекомендації

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ У ПЕРІОД ЛІТНЬОГО ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ

м.Чернівці

**Схвалено вченою радою ОШПО.
Протокол № 1 від 02 квітня 2009 року.**

Упорядники:

Прохоренко Алла Степанівна, методист з БЖД НМЦ ЦЗ та БЖД Чернівецької області;

Голик Костянтин Кузьмич, методист обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Із настанням літніх канікул щороку зростає загроза загибелі та травмування дітей при необережному поводженні з вогнем, на водних об'єктах, при організації дозвілля, отруєннях різного походження тощо.

Виникає нагальна потреба у посиленні роботи щодо навчання дітей правилам поведінки у різних екстремальних ситуаціях, попередження та недопущення їх виникнення.

Методичні рекомендації містять основні правила безпеки, прийоми і методи захисту дітей від небезпек під час літнього відпочинку.

Рекомендовано керівникам оздоровчих закладів, вихователям та організаторам дитячого літнього відпочинку для використання у проведенні виховних заходів із дітьми.

Комп'ютерний набір: А.Прохоренко

Методичний посібник розглянуто та схвалено на методичній нараді НМЦ.
Протокол № 10 від 23 грудня 2008 року

ВИТЯГ З «ПОЛОЖЕННЯ ПРО ДИТЯЧИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ЗАКЛАД»

Розділ V. Охорона життя і здоров'я дітей

5.2. Працівники дитячого оздоровчого закладу, в межах покладених на них обов'язків, несуть персональну відповідальність за безпеку життя і здоров'я дітей, які відпочивають і оздоровлюються в дитячому оздоровчому закладі. Із числа педагогічних працівників та спеціалістів призначається відповідальний за стан охорони здоров'я і життя дітей.

5.3. При прийнятті на роботу працівники дитячого оздоровчого закладу проходять обов'язків інструктаж з техніки безпеки, профілактики травматизму, попередження нещасних випадків з дітьми, дотримання санітарно-гігієнічних правил та надання невідкладної долікарської допомоги, інструктаж з питань пожежної безпеки.

5.4. Директор дитячого оздоровчого закладу спільно з медичним працівником розробляє та затверджує режим дня з урахуванням санітарно-гігієнічних вимог та фізіологічних особливостей дітей різного віку.

5.5. Споруди, будівлі та інші приміщення дитячого оздоровчого закладу повинні відповідати Правилам пожежної безпеки в Україні (НАПБ А 01.001 – 2004).

І Н С Т Р У К Ц І Я

з техніки безпеки під час перебування в оздоровчому таборі.

I. Загальні положення.

1.1. Оздоровчий табір є позашкільним оздоровчо-виховним закладом і створюється з метою організації змістовного дозвілля і відпочинку, зміцнення здоров'я, задоволення інтересів і духовних запитів дітей.

1.2. Оздоровчі табори діють сезонно, розміщуються у стаціонарних приміщеннях на базі санаторіїв-профілакторіїв.

1.3. Термін оздоровлення і відпочинку дітей в таборі визначено відповідними нормативними актами і становить 14 днів.

II. Вимоги безпеки перед початком оздоровлення у таборі.

2.1. Перед початком оздоровлення учень повинен ознайомитися з цією інструкцією, правилами безпеки, яких необхідно дотримуватися під час перебування в таборі.

2.2. Учень що відправляється в оздоровчий табір повинен мати:

- а)** медичну довідку дільничного лікаря про стан здоров'я, відсутність педикульозу або санаторно-курортну карту,
- б)** довідку про отримання щеплення,
- в)** довідку санепідстанції про санепідоточення

2.3. Допущені до оздоровлення учні повинні бути відповідно одягнені, не мати при собі предметів, що створюють небезпеку під час перебування у таборі.

2.4. Відправка на оздоровлення здійснюється тільки у складі групи з місць та на автобусах, що надаються управлінням освіти. Учень повинен прибути на місце відправки без запізнення, з відповідними документами.

2.5. Під час руху в автобусі учень виконує розпорядження супроводжуючого вчителя. Забороняється ходити по салону, висовуватися з вікон, кричати.

2.6. У разі погіршення самопочуття (нудота, головний біль), негайно повідомити супроводжуючого вчителя.

III Вимоги безпеки під час перебування в оздоровчому таборі.

3.1. Оздоровчий табір діє на підставі власного статуту, затвердженого його засновниками. В таборі діє свій розклад дня, виконання якого для дитини є **обов'язковим**.

3.2. У таборі, з урахуванням вікових особливостей та інтересів дітей, створюються загони.

3.3. Під час знаходження у оздоровчому таборі учень повинен слідкувати за особистою гігієною, у разі погіршення самопочуття, необхідно негайно звернутися до чергового лікаря.

3.4. Забороняється під час відпочинку пити воду з відкритого водойму, розпалювати багаття, купатися без дозволу вихователя в місцях, не пристосованих для цього.

3.5. Учень повинен знаходитися на території табору, виходити за огорожу дозволяється тільки з дозволу та під контролем вихователя.

3.6. При знаходженні вибухонебезпечних та незнайомих предметів, зброї - не торкатися і не зрушувати їх з місця. Про місце знаходження терміново повідомити адміністрацію табору.

3.7. Учень зобов'язаний дбайливо ставитись до природи, пам'яток історії, культури, брати активну участь в суспільно-корисній роботі.

3.8. У разі порушення учнем питань особистої дисципліни, керівництво табору повідомляє про це управління освіти.

IV. Вимоги безпеки після закінчення оздоровлення.

4.1. Після закінчення оздоровлення учень повинен провести прибирання приміщення, де проживав, відключити електроприлади.

4.2. Під час руху автобусу у зворотному напрямку, учень виконує усі вимоги супроводжуючого вчителя, забороняється ходити по салону, висовуватися з вікна, кричати.

4.3. Висадка учнів здійснюється **тільки** в місцях їх відправлення на оздоровлення.

V. Вимоги безпеки у аварійних ситуаціях (нещасних випадках).

5.1. У разі нещасного випадку, учень повинен **негайно** повідомити адміністрацію оздоровчого табору, а потерпілому, при можливості, надати першу долікарську допомогу.

5.2. Схема послідовності дій при наданні першої долікарської допомоги:

- вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок;
- вибрати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій;
- визначити вид травми (перелом, поранення, опік, тощо);
- визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво-важливих органів,
- розпочати проведення необхідних заходів: (зупинити кровотечу, зафіксувати місце перелому, вжити реанімаційні заходи (оживлення), штучне дихання, зовнішній масаж серця).

ТЕМАТИЧНІ БЕСІДИ З ДІТЬМИ

Тема 1. БЕЗПЕКА НА ВОДІ.

Все живе на Землі: рослини і тварини, життя та діяльність людини тісно пов'язане з водою. Якщо поглянути на географічну карту, видно, що всі населені пункти від величезних міст-мегаполісів до маленьких сіл і селищ розташовані в безпосередній близькості від водоймищ (річок, озер, морів і океанів).

Вода дарує нам величезну радість в будь-якому своєму фізичному стані: твердому (лід, каток, буерний спорт), рідкому (купання, плавання, плавання на човнах і судах, приготування напоїв та їжі) і газоподібному (пара в сауні).

Але вода вимагає до себе відповідної уваги та обережності. Вона не любить людей недисциплінованих і незнаючих та карає тих, хто нехтує правилами спілкування з нею. Щорічно безліч людей гине на водоймах, приносячи страшне горе своїм рідним і близьким. Мова не йде про стихійні лиха, коли водна стихія обрушується на людей і людські та матеріальні втрати відбуваються не з вини людини. Йдеться про загибель людей через власну необачність або по незнанню основ поведінки на воді і біля неї (на березі, на плавзасобах).

Статистичні дані та засоби масової інформації свідчать, що майже кожний день вода забирає життя десятків українців. Серед тих, хто тоне, четверту частину складають діти до 16 років. Половина з них - малюки, залишені без нагляду біля водойм (і не тільки в літню жару під час купань, але і зимою або раною весною, провалюючись під лід).

Аналіз надзвичайних ситуацій на воді показує, що 50-70% потерпілих впадають в буйну істеріку або протрацію. Лише 15-25% з них можуть діяти без паніки, розумно і рішуче.

Перед літніми канікулами в школах України проводяться обов'язкові інструктажі з правил поведінки на воді і це – правильно і вкрай необхідно. Але, на жаль кількість загиблих або постраждалих на воді не зменшується.

1.2. Вода помилок не пробачає

Як показує статистика, в корабельних аваріях гине менше людей, ніж під час купання. Якщо проаналізувати причини загибелі дітей на воді, з'ясовується, що основною з них є невміння плавати. Це, перш за все, провина дорослих, які не змогли, не знайшли часу навчити дитину триматися на воді. Стародавні греки, осуджуючи неосвічену людину, казали: «Він не вмів ні писати, ні плавати». На жаль, цю відому нашим пращурам істину нам, людям ХХІ сторіччя, треба доводити ціною життя дітей.

Друга за значенням причина - залишення дітей без нагляду біля водойм. Варто ще раз нагадати, що безпека дітей на воді забезпечується супроводом дорослих. Вони зобов'язані не допускати купання дітей в невстановлених місцях, плавання на непристосованих для цього засобах. **Пам'ятайте:** в місцях з глибиною 1,5 метрів дозволяється купатися дітям у віці від 12 років і лише тим, які добре вміють плавати.

І третя причина загибелі на воді - недотримання температурного режиму, незнання, а часто - ігнорування правил поведінки у воді і на воді, способів порятунку і надання першої медичної допомоги.

Місцем купання повинен бути обладнаний пляж або спеціальна купальня. Акваторія пляжу - обмежена буйками, дно спокійне за рельєфом, полого, піщане та перевірене на відсутність сторонніх предметів, які можуть нести небезпеку (скляні пляшки, корчі, водорості тощо). На території пляжу повинні бути щити із засобами порятунку (рятувальні круги, кулі тощо), рятувальний пост, щит із зазначенням умов відпочинку (температура води і повітря, хвилювання, вітер).

Необладнаний пляж (в походах, екскурсіях) обов'язково обстежується досвідченим дорослим. Перевіряється якість дна, відсутність корчів, пеньків, металевих предметів, відсутність водовертів, промислових та інших стоків, якість берега тощо.

Щодо режиму купання, то оптимальними вважаються: температура не менше: води 18°C, повітря 20°C. Після їди повинно пройти 1,5 - 2 години.

Тривалість купання не повинна перевищувати:

- 15 - 40 хвилин при 24° С;
- 10 - 30 хвилин при 22° С;

- 5 - 10 хвилин при 20° С;
 - 3 - 8 хвилин при 18 -19°С.
- Заборонено купання при сильному вітрі, грозі, інших несприятливих метеоумовах.

1.3. Заходи безпеки при купанні

- Купатися краще вранці або увечері, коли немає небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижчою 17-19 градусів тепла.
- Якщо не вмієш плавати, не заходи у воду глибше за пояс.
- Плавати можна не більше 20 хвилин, і цей час збільшують поступово, починаючи з 3-5 хвилин.
- Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судоми, відбутися зупинка дихання, втрата свідомості.
- Після тривалого перебування на сонці необхідно відійти в тінь, охолонути і тільки потім входити у воду, оскільки при різкому охолодженні може наступити рефлекторне скорочення м'язів і зупинка дихання.
- Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибирати безпечне місце для купання з твердим, бажано піщаним, не засміченим дном, поступовим схилом. Ніколи не стрибайте в місцях, не обладнаних спеціально: можна ударитися головою об камінь або інший предмет.
- Не запливайте далеко, оскільки можна не розрахувати своїх сил. Відчувши стомленість, не розгублюйтесь і не прагніть швидше допливти до берега. Слід "відпочити" на воді, перекинувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг.
- Якщо захопило течією, не намагайтеся з нею боротися. Пливіть вниз за течією, поступово, під невеликим кутом, наближаючись до берега.
- Якщо Ви потрапили у водоверт, наберіть більше повітря в легені, зануртеся у воду і, зробивши сильний ривок убік, спливіть.
- У водоймах з великою кількістю водоростей пливіть у самої поверхні води, не зачіпаючи рослин і не роблячи різких рухів. Якщо ж руки або ноги заплуталися в стеблах, зробіть зупинку, прийнявши положення "поплавець" і звільнитися від них.
- Не плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітер або течія можуть віднести їх далеко від берега, а хвиля - захлеснути. Якщо із надувних плавзасобів вийде повітря, вони втратять плавучість.
- Діти до 16 років катаються на човнах та водних велосипедах тільки з дорослими. Не перенавантажуйте човен, водний велосипед.
- Не пустуйте на воді, не лякайте інших. Неприпустимо організовувати на воді ігри, пов'язані з пірнанням і захватом тих, хто купається.

Дуже важливо кожному плавцю навчитися відпочивати на воді:

1 спосіб. Лежачи на спині, спокійно розкинути руки і ноги, закрити очі, лягти головою на воду, розслабитися, лише злегка допомагаючи собі утримуватися в горизонтальному положенні. Дихайте глибоко, затримуючи повітря в легенях.

2 спосіб. Стиснувшись «поплавцем», вдихнути повітря, занурити обличчя у воду, обійняти коліна руками і притиснути до тіла, стримуючи видих. Потім слідує повільний видих у воду, після якого новий швидкий вдих над водою – і знову «поплавець».

При попаданні води в дихальні шляхи – необхідно підвестися над водою, відкашлятися.

При судомі необхідно лягти на спину, енергійно розтерти м'яз. Досвідчені плавці мають голку - укол знімає судому. Головне – зберігати спокій, не панікувати. Не соромтеся покликати на допомогу.

1.4. Рятування потопуючого

Потопати може людина, яка не вміє добре плавати, фізично ослаблена або стомлена, яка вживала алкогольні напої або випадково упала в холодну воду. Про те, що людині потрібна допомога можуть свідчити такі ознаки:

- спроба плисти не призводить до просування вперед;
- на обличчі людини з'являється вираз відчаю;

- людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;
- людина намагається наблизитися до плавзасобу, хапається за пліт, човен;
- людина плескає руками, намагається висунутися з води, щоб набрати повітря замість того, щоб плисти. Ці намагання мимовільні та продовжуються недовго;
- тіло у воді знаходиться у вертикальному положенні, ноги не виконують плавальних рухів.

У такій ситуації особливе значення має правильний вибір способу надання допомоги потерпілому. Слід розуміти, що потопуюча людина діє несвідомо та інстинктивно, вона може учепитися за вас і потягнути на дно. У такому випадку ви не тільки не допоможете, але й самі можете потонути.

Справа порятунку на воді далеко не проста і часто під силу лише рятувальникам-професіоналам. Тому, якщо Ви побачили, що людина тоне, кличте на допомогу дорослих, зверніть їх увагу на те, що відбувається. Багато хто з дорослих уміє плавати і зможе надати допомогу потопуючому.

При рятуванні потопуючого ваша мета: витягнути потерпілого на берег з якнайменшою небезпекою для вас. Виберіть найбезпечніший спосіб - дистанційної подачі рятувальних засобів: по можливості залишайтеся на березі і намагайтеся дотягнутися до потопуючого рукою, палицею або киньте йому предмет, що плаває (рятувальний круг, мотузка тощо), так, щоб потопуючий зміг за нього вхопитися. Стежте за тим, щоб утримувати рівновагу (ухопитися за берегові предмети, чашарник, дерево), оскільки потопуючий може стягнути вас у воду. Не входьте у воду, поки не переконаєтеся що це край необхідності. Якщо нещастя сталося на мілководді та є змога наблизитися до потопуючого вброд, щоб подати рятувальний засіб, тримайте цей засіб так, щоб він був між вами і потерпілим. Міцно стійте ногами на дні, тримайтеся однією рукою за яку-небудь опору, а у разі, коли свідків нещасного випадку багато – утворіть живий ланцюг, міцно взявшись за руки.

Якщо іншого виходу немає і рятувати потопуючого приходиться уплав – пливіть до нього, тримаючи перед собою плаваючий предмет (краще рятувальний круг). Подавайте його на витягнутих руках, щоб потопуючий зміг схопитися за рятувальний засіб, а не за вас. Підтримуйте з потопуючим зоровий та голосовий контакт, підбадьорте його, переконайте працювати ногами у той час, коли ви за допомогою рятувального засобу будете буксувати його до берега.

Як підпливати до потопуючого.

У разі відсутності рятувального засобу, до потопуючого краще підпливати ззаду, щоб він не бачив рятувальника. Якщо потопуючий дивиться на рятувальника - метра за 2 -3 слід підірнути, схопити його за коліна і розвернути спиною до себе.

Якщо потопуючий зник під водою, слід пірнути з урахуванням течії, і знайшовши його, узяти попід пахви (підходити з боку голови, якщо потопуючий лежить у гору обличчям, або з боку ніг, якщо обличчям вниз) і, відштовхнувшись від дна - спливати.

Як звільнитися від захватів потопуючого.

При захваті за руки - різким ривком у бік великих пальців звільнити руки, розвівши їх. Ногами в груди відштовхнути потопуючого від себе.



При захваті за шию спереду - долонею однієї руки упертися в підборіддя потопуючого, великим і вказівним пальцями тієї ж руки затиснути його ніздрі, іншою рукою утримуючи за поясицю, різко штовхнути в підборіддя. В крайніх випадках - ударити коліном в пах.

При захваті за шию ззаду - схопити однією рукою за кисть руки потопуючого, а інший різко підняти його лікоть вгору і вислизнути із захвату.

При захваті за тулуб під руки діяти як при захопленні за шию спереду. При захваті за тулуб через руки спереду завдати різкого удару великими пальцями в область ребер потопуючого.

При захваті за ноги спереду схопивши за скроню і підборіддя повертати голову потопуючого на бік, поки він не ослабить захват.

Як буксирувати потерпілого на березі.



Утримуючи руками за підборіддя плисти на спині, виконуючи рухи ногами стилем брас.

Пропустивши руку під руку потопуючого, схопити за щелепу і гребти вільною рукою і ногами. Пропустити свою руку під руку потопуючого і схопити іншу руку. Гребти вільною рукою і ногами.

1.5. Надання першої медичної допомоги потерпілим на воді

Послідовність надання першої медичної допомоги залежить від типу втоплення. Розрізняють два типи: синій і блідий.

Синій тип. Потопуючий не відразу занурюється у воду, а намагається утриматися на її поверхні. При вдиху він заковтує велику кількість води, яка переповняє шлунок і потрапляє в легені. Розвивається різке кисневе голодування, що обумовлює синюшний колір шкіри.

Блідий тип. Потопельник не намагається боротися за життя і швидко йде на дно. Це часто спостерігається під час перекидання байдарок або плотів, коли людина занурюється у воду в стані панічного страху. Під дією холодної води може наступити раптова зупинка серця і дихання. Вода в легені при цьому не потрапляє.

При синьому типі утоплення спочатку треба швидко видалити воду з дихальних шляхів. Для цього, стоячи на одному коліні, укладають потерпілого на своє зігнуте коліно так, щоб на нього спиралася нижня частина грудної клітки, а верхня частина тулуба і голова звисувалися вниз. Потім однією рукою необхідно відкрити рот потерпілого, а іншій поплескати його по спині або плавно натиснути на ребра з боку спини. Коли витікання води припиниться, поверніть потерпілого на спину і укладіть на тверду поверхню. Бинтом або носовою хусткою швидко очистити порожнину його рота від піску. Проводьте реанімаційні заходи, штучне дихання, закритий масаж серця - до появи самостійного дихання і відновлення серцевої діяльності.

При блідому типі утоплення на березі негайно приступають до серцево-легеневої реанімації (штучне дихання, непрямий масаж серця).

Штучне дихання, непрямий масаж серця

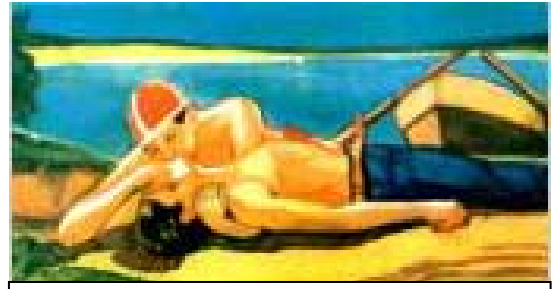
При відсутності дихання приступають до штучного за способом «рот в рот» або «рот в ніс». Тіло повинне лежати на твердій поверхні, а голова повинна бути максимально відхилена назад (щоб повітря потрапляло в легені, а не в шлунок). Штучне дихання проводять через марлю або хустку. При зупинці серця одночасно роблять непрямий масаж серця, натискаючи на грудину декілька разів між вдихами. Краще це робити удвох. Попросить присутніх негайно викликати «швидку медичну допомогу». Пам'ятайте, що інтенсивність серцево-легеневої реанімації залежить від віку постраждалого. Для профілактики переохолодження: зніміть з постраждалого мокрий одяг, укрийте ковдрою, дайте гаряче пиття. Потерпілого слід госпіталізувати, навіть якщо йому стало краще.

Серцево-легенева реанімація			
Вік	Дорослий понад 12 років	Дитина 1-8 років	Немовля до 1 року
Положення рук	Дві руки на нижній половині грудини	Одна рука на нижній половині	Два пальці на нижній половині грудини (на ширині одного пальці нижче сосків)
Глибина поштовхів	Приблизно 4-5 см	Приблизно 3 см	Приблизно 2 см
Вдування	Повільно до підняття грудної клітини протягом 1,5-2 сек.)	Повільно до підняття грудної клітини протягом 1-1,5 сек.)	Повільно до підняття грудної клітини протягом 1-1,5 сек.)
Цикл	15 поштовхів – 2 вдування	5 поштовхів – 1 вдування	5 поштовхів – 1 вдування
Темп	15 поштовхів протягом приблизно 10 сек.	5 поштовхів протягом приблизно 3 сек.	5 поштовхів протягом приблизно 3 сек.

Прийоми надання першої допомоги при утопленні



Очистити дихальні шляхи потерпілого від мулу і піску. Покласти його животом на своє коліно, голову відвести назад



Провести штучне дихання методом «рот в рот» або «рот в ніс»



Продовжуйте реанімаційні заходи (штучне дихання, непрямий масаж серця) до появи ознак життя або прибуття медпрацівників

1.6. Безпека на рибалці влітку

Рибалити люблять і дорослі, і діти. Приємно посидіти з вудочкою на березі річки, помилуватися на схід сонця, перехитрити примхливу рибку. От і готують рибалки снасті та човни, очікуючи улову. Та під час відпочинку з вудочкою теж не слід втрачати обережності. Щоб уникнути купання при вудінні з човна, від рибалки потрібні акуратність та обережність. Снасті і обладнання, необхідні для вудіння, тримайте під рукою, уклавши їх уздовж борту і на

днищі човна позаду себе, а все інше покладіть на кормове сидіння. При користуванні човном заборонено:

- перевантажувати човен понад установлену пасажиромісткість;
- стрибати у воду і купатися з човна;
- сидіти на бортах, розгойдувати човен;
- користуватися човном дітям до 16 років без супроводу дорослих.

Під час лову не поспішайте. Якщо потрібно змінити місце у човні, робіть це пригнувшись і тримаючись за сидіння або борт човна, не перегинайтесь через борт. Не забудьте взяти рятувальний круг або жилет.

При ловлі спінінгом займіть надійне і зручне положення, вставши лицем до носа або корми, злегка розставивши ноги. Якір спускайте тільки з носа або корми човна, витягуйте пригнувшись, м'яко. Трапляється, що якір зачіпляється за підводні предмети, тому при раптовому відчепленні або обриві якірного мотузка можна випасти з човна.

Уважно дивиться вперед, по курсу руху: всі, навіть невеликі, предмети, що плавають, обов'язково обходьте. Перед початком повороту переконайтеся у відсутності плавзасобів або плавців позаду. Не перетинайте курс іншим судам і катерам - це категорично заборонено.

При посиленні хвилювання на воді тримаєте човен в розріз хвилі - носом до вітру. Якщо беріг близько, сховайтеся з підвітряної сторони, в бухті, затоці.

Під час грози безпечніше знаходитися на березі під чагарником або невисокими деревами. Якщо ж гроза застала вас на воді, укладіть весла в човен, опустіться на днищі, сховайтеся під плащем від дощу і перечекайте негоду.

Запам'ятайте, що при аварії човен спочатку лягає на бік, а потім перевертається вгору дном.

Безглуздо забиратися на човен, що перекинувся, він нестійкий і неминуче перекинеться знову. Якщо ви не вмієте плавати, не панікуйте: вхопіться за човен з носа або корми і, діючи рукою та ногами, постарайтеся виплисти на міліну.

Човен, що перекинувся, може врятувати декількох чоловік. Треба тільки обережно триматися за корму або ніс човна, занурившись у воду до підборіддя. Якщо човен перекинувся на річковій бистрині, тримайтеся за човен і чекайте найближчої міліни.

Ви любите відпочивати на воді і прагнете, щоб це приносило задоволення?! Тоді пам'ятайте, що головне в цій справі:

- навчитися плавати;
- навчити товариша;
- навчитися рятуватися і рятувати на воді;
- знати правила поведінки на воді у будь-яку пору року;
- дотримуватися дисципліни на воді і біля неї.

Для допитливих - два факти з книги рекордів Гіннеса:

- В листопаді 1974 року в Галвестоні, штат Техас, США, була відкрита меморіальна дошка глухонімому рятувальнику Лерою Коломбо (1905-1974), який з 1917 року до кінця свого життя врятував від загибелі на водах біля острова Галвестон 907 чоловік.

- В 1986 році дворічна Мішель Фанк з Солт-Лейк-Ситі, штат Юта, США, повністю видужала після 66-хвилинного перебування під водою. Граючись біля свого будинку, дитина впала в струмок. Коли її знайшли рятувальники, серце дівчинки вже не билось. Лікарі, що врятували Мішель, описали це перебування під водою як «найтриваліше, документальне підтверджене утоплення, яке не призвело до необоротних неврологічних наслідків».

Отже, в будь-якій екстремальній ситуації не можна втрачати надію на порятунок !

Контрольні питання

1. Що робити людині, яка опинилася у воді під час шторму?
2. Як діяти людині, що потрапила під час купання у коловорот?
3. Під час купання на річці ви потрапили у сильну течію. Ваші дії.
4. Купаючись у озері, ви заплутались у водоростях. Як можна вивільнитися від них.
5. Перебуваючи у воді, ви відчували стягування пальців руки (судому). як допомогти собі в даному випадку?
6. Під час купання ви відчували судому ікроніжного м'яза. Ваші дії.

7. Які ви знаєте способи відпочинку на воді?
8. Поясніть зміст прислів'я: „Не знаючи броду, не лизь у воду”.

Тема 2. ЯК ВИЖИТИ В УМОВАХ ІЗОЛЯЦІЇ У ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ?

Існує багато причин, внаслідок яких людина може опинитися в автономній ситуації існування. До такого стану може призвести аварія на літаку, коли ті, хто не загинув під час падіння, змушені боротися за своє існування та намагатися дістатися до найближчого населеного пункту. Можна опинитися в ізоляції від інших людей під час поломки автомобілю на безлюдній дорозі, заблукати у туристичному поході та і просто під час збору грибів. В подібних ситуаціях людина або група людей знаходиться під впливом страху і сильного стресу, що призводить до виникнення паніки та неможливості правильно спланувати свої дії.

Уявіть себе на місці Робінзона Крузо та поміркуйте, як би ви організували своє життя на острові? У думках все складається гарно. Але чи так чудово складеться спілкування з природою, коли і допомоги чекати нема від кого, порадитись ні с ким, йти не знаєш куди?

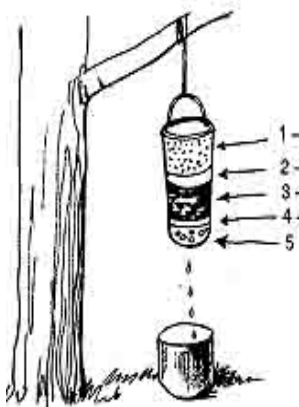
При знаходженні на місцевості будь-якого типу, шанси на виживання залежать від наступних чинників:

- бажання вижити;
- уміння застосовувати наявні знання, суворо виконувати вимоги перебування в тій чи іншій місцевості;
- уміння орієнтуватися на місцевості;
- розсудливість і ініціативність;
- дисциплінованість і уміння діяти за планом;
- здатність аналізувати і враховувати свої помилки.

2.1. ВОДОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Вода необхідна людині для підтримки нормальної життєдіяльності. Зростання дефіциту води до 20–25% приводить до смерті. В процесі руху пийте воду за однієї важливої умови: дотримуйтесь розумного дозування і режиму. Добре задовольняє помилкову спрагу м'ятна або кисла цукерочка (льодяники, карамель), часточка кураги, чорносливу або тримання в роті кісточки чорносливу (у крайньому випадку, вимитої з милом гальки).

Для угамування спраги добре використовувати злегка підсолону воду. Підсолювання води, особливо сніжної, з розрахунку 0,5–1,0 г солі на літр води майже не відчувається на смак.



Пристрій для очищення води: 1 - пісок (10-15 см), 2 - тканина, 3 - деревний вугіль (20-25 см), 4 - тканина, 5 - гравій

Незалежно від того, наскільки турбує спрага, не пийте непридатної для пиття води.

Захворювання, що передаються через воду, є найбільш небезпечними під час боротьби за виживання. Непридатна для пиття вода рясніє хвороботворними організмами. Вживаючи непридатну для пиття воду, можна захворіти дизентерією, холерою, тифом, лептоспірозом.

Уникайте пити сиру воду, особливо з водоймищ із стоячою водою. Воду з річки, каналу, якогось водоймища необхідно знезаражувати. Найнадійніший спосіб – кип'ятіння (8–10 хв.). Якщо рідина узята з підозрілого або сильно забрудненого

джерела (що допускається лише в крайніх випадках), кипіти вона повинна півгодини. Продезинфікувати воду можна кристалами марганцівки (до дуже слабого рожевого забарвлення води і дати їй постояти годину). Якщо іншого джерела води, крім каламутної із непроточного водоймища немає і доводиться вживати її, перед кип'ятінням та питтям воду необхідно профільтрувати. Для очищення каламутної води треба:

– пропустити воду через імпровізований фільтр, заповнений піском, деревним вугіллям і дрібним гравієм (див. малюнок);
– потім прокип'ятити воду протягом 10 хвилин. Дайте воді відстоятися 45 хвилин, після чого її можна пити.

Якщо поблизу немає відкритих водоймищ, копайте землю у пошуках ґрунтових вод. Рівень ґрунтових вод і запас води залежать від рельєфу місцевості і характеру ґрунту.

Кам'янистий ґрунту. Шукайте джерела і ключі. У вапняковому ґрунті джерел більше і вони крупніше. Оскільки вапняки легко розчиняються, ґрунтові води утворюють в них поглиблення. Постарайтеся знайти в цих поглибленнях джерела. У районах скель шукайте зелену траву на схилах гір. Копайте яму в тому місці, де трава найбільш зелена, і чекайте, поки не почне просочуватися вода.

Рихлий ґрунту. У рихлому ґрунті води звичайно більше і її легше знайти, чим в кам'янистому. Шукайте ґрунтові води в найнижчих точках долин або там, де схили переходять в долину, оскільки саме тут рівень ґрунтових вод найближчий до поверхні.

Перш ніж копати землю, пошукайте навколо ознаки наявності води. Рийте в долині під крутим схилом або в місцях, густо покритих травою, де в дощову пору року, можливо, було джерело. У лісах, що ростуть в низовинах, уздовж долин річок рівень ґрунтових вод близький до поверхні. Навіть невелика ямка зазвичай стає хорошим джерелом води.

Вода атмосферних опадів збирається вище за рівень ґрунтових вод і утворює струмки, ставки і болота. Вважайте цю воду зараженою і небезпечною.

Степ. Перш за все, шукайте в цих районах ознаки води. До них відносяться: напрям польоту птахів, розташування рослинності, напрями звіриних стежок, що сходяться. Рогози, верби, бузина ростуть тільки в тих місцях, де ґрунтові води підходять близько до поверхні. Знайдіть ці рослини і копайте в тому місці.

Світлою ніччю збирайте росу, використовуючи як губку носову хустку. При рясній росі можна зібрати близько 0,5 л води. Можна також збирати росу з рослин в пластикові пляшки, целофанові пакети.

2.2. УКРИТТЯ

Безпечний, повноцінний відпочинок в умовах автономного існування можливий тільки в обладнаному укритті. При підборі місця укриття враховуються такі чинники, як захист від вітру і холоду, близькість палива і води, відсутність комах, недоступність для хижих тварин і отруйних змій. В той же час воно повинне дозволяти вести спостереження за підходами і повітряним простором.

Тип укриття залежить від наявних засобів і наявності часу. Проте, у будь-якому випадку, воно повинне вирішувати основну задачу – укривати людей від несприятливих погодних умов і зберігати тепло багаття та тіла людини. У зв'язку з цим, укриття повинне бути невеликим, забезпечувати водонепроникність та не продуватися вітром. Необхідно також забезпечити в укритті відповідну вентиляцію, щоб не задихнутися від скупчення вуглекислого або чадного газу. Про наявність чадного газу в укритті говорить синюватий колір полум'я на вугіллі багаття, про скупчення вуглекислого газу – жовтуватий колір. У жаркий час не рекомендується розміщуватися на відпочинок в глибоких ямах, западинах, де немає вільної вентиляції повітря. У лісі влаштувати укриття нескладно як в зимовий, так і в літній час. З віток, жердин, навалених дерев споруджують курені, заслони-навіси.

Тимчасовим укриттям може служити навіс, курінь, землянка. У теплий час можна обмежитися спорудою простого навісу. Два 1,5-м кола товщиною в руку з розвилками на кінці забиваються в землю на відстані 2-2,5 м один від одного. На розвилки укладається товста жердина. До неї під кутом 45-60° притуляють чотири - п'ять жердин і закріплюють мотузком або гнучкими гілками. До них (паралельно землі) прив'язують три - чотири жердини, на які починаючи знизу, як черепицю (так, щоб кожен подальший шар прикривав той, що пролягає нижче приблизно до половини), укладаються ялинове гілля, гілки з густим листям або кора. З ялинового гілля або сухого моху роблять підстилку. Навіс обкопують неглибокою канавкою, щоб під нього не затікала вода у разі дощу.

Зручніший для житла двоскатний курінь. Будується він за таким же принципом, але жердини укладаються по обидві сторони бруса. Передня частина куреня служить входом, а задню прикривають однією-двома жердинами і заплітають ялиновим гіллям.

Перш ніж приступити до будівництва, необхідно заготовити матеріали - гілки, бруси, кору. Щоб одержати шматки кори потрібних розмірів, на стовбурі дерева проводять глибокі вертикальні надрізи (до деревини) на відстані 0,5-0,6 м один від одного. Потім зверху і знизу ці смуги надрізають крупними зубцями по 10-12 см в поперечнику і обережно віддирають кору сокирою або ножем. Взимку для укриття можна спорудити сніжну траншею. Її відривають в снігу біля підніжжя великого дерева. Дно траншеї вистилають декількома шарами ялинового гілля, а зверху прикривають жердинами, сухим листям, виритим з-під снігу.

Для улаштування простого укриття можна використовувати дерево, що повалено вітром, з густою кроною. Для посилення захисту від дощу і вітру потрібно додатково обкласти його корою або ялиновим гіллям.

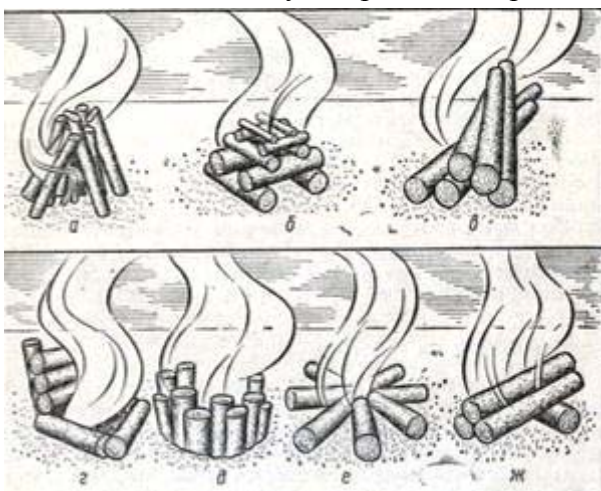
Навіть борючись за виживання вам доведеться, як мінімум, одну третину часу потратити на сон та відпочинок. І дуже важливо забезпечити собі в цей час комфорт, оскільки від цього залежить ваше душевне і фізичне самопочуття. Якщо ви є щасливим володарем спального мішка, обов'язково вивертайте його навиворіт кожен ранок і гарненько струшуйте, перш ніж укласти на зберігання. Увечері постарайтеся "збити" його, щоб поліпшити теплоізолюючі властивості.

Ніколи не залізайте в мішок в мокрому одязі - так недовго і захворіти. В якості спального мішка можна використовувати звичайний поліетиленовий. Він захистить вас від вітру і дощу. Треба покласти в нього звичайний мішок з ряднини, так буде і тепліше, і зручніше. Теплоізолюючі властивості такого мішка можна поліпшити, якщо між зовнішнім і внутрішнім шаром набити утеплювач з соломи, трави, моху.

2.3. РОЗВЕДЕННЯ БАГАТТЯ

Вогонь необхідний для обігріву, сушки одягу, сигналізації, приготування їжі, очищення води шляхом її кип'ятіння. Час виживання збільшиться або зменшиться залежно від вашої здатності розводити вогонь.

Маленький вогонь легше розводити і контролювати, чим великий. Декілька маленьких багать, розведених в холодну погоду навколо вас, дадуть більше тепла, ніж одне велике. Визначте і чітко обмежте місце розведення вогню, щоб уникнути великої лісової пожежі. Насамперед, коли вам необхідно розводити вогонь на мокрому ґрунті або на снігу, спорудіть платформу з колод або каменів. Захистіть вогонь від вітру за допомогою щита (вітролому) або відбивача, який направить тепло в необхідному напрямі. Використовуйте на паливо висохлі дерева і гілки. У мокру погоду



Типи багаття: а-«курінь», б- «колодязь», в- «стайговий», г- «камін», д- «полінезійський», е - «зоряний», ж - «гармата».

сухе паливо ви знайдете під стовбурами дерев, що попадали. Для розведення вогню скористайтесь тим, що швидко займається, наприклад маленькі бруски сухого дерева, ялинові шишки, кора дерев, лозини, засохлі трави, лишайники, папороті. Один з найбільш зручних і кращих матеріалів для розведення вогню - гнилизна висохлих дерев або колод. Гнилизну можна відшукати навіть в мокру погоду, розчищаючи вологий верхній шар такого дерева ножем, гострою палицею або навіть руками. Навіть в дощ смола ялинових шишок або сухі пні швидко займаються. Суха кора берези також містить смолянисті речовини, які швидко спалахують. Укладіть ці матеріали у формі вігваму (куреня) або штабелю. Правильно підтримуйте вогонь. Використовуйте свіжозрубані колоди або торець товстої гнилої колоди, щоб вогонь горів поволі. Захищайте червоні вогники від вітру. Покривайте їх попелом і зверху шаром ґрунту. Таким чином вам

легше буде підтримувати вогонь, чим розводити його наново. Існують багато різновидів багать:

«**Курінь**». Багаття типу «курінь» зручний там, де туристи збираються варити їжу в невеликому посуді і, разом з тим, бажають освітити табірний майданчик. Перевага цього конусоподібного або двосхилого багаття в тому, що на нього, як паливо, йдуть хворост, вітролом. Даючи високе та яскраве полум'я, багаття, разом з тим, має вельми вузьку зону нагріву і утворює мало вугілля, потребуючи постійного підкладення дров.

«**Колодязь**». Це один з видів жарких багать. Його складають з більш менш товстих коротких полін, покладених рядами. Поволі згораючи, поліна утворюють багато вугілля, що дає високу температуру. Таке багаття зручне для приготування їжі, а також для обігріву і сушки одягу.

«**Тайгове**» багаття. Складається з колод завдовжки 2-3 м, укладених вздовж або під гострим кутом один до одного. Широкий фронт вогню дозволяє варити на ньому їжу для великої групи, сушити речі, а також ночувати поряд. Відносячись до багать тривалої дії, "тайговий" не вимагає частого підкладання дров.

Також можна використовувати і такі типи багаття, як «**камін**», «**полінезійський**», «**зоряний**», «**гармата**».



При неглибокому сніжному покриві, багаття розводять в спеціально викопаній сніжній ямі. Риття такої ями досить трудомістке і проводиться за допомогою дюралевих лопат, відер, казанків. Щабель для багаття опирають на краї ями, заздалегідь підклавши на сніг лижні палиці.

Багаття в малолісній місцевості вимагає економії дров і максимально дбайливого відношення до рослинності. У степу вогнища для багаття роблять з дерну, в горах - з каменів. При облаштуванні вогнища слід пам'ятати, що кращого горіння можна добитися, якщо відстань між бічними стінками вогнища з навітряного боку ширше, ніж з підвітряною.

«Дровами» в безлісних районах служать сухі кущі, трава, очерет, кізьяк.

Для герметизації сірників використовують різні способи. Можна покласти декілька сірників разом з бічною стінкою від сірникової коробки в порожню мисливську гільзу, яку потім залити парафіном. Можна покласти коробку сірників, загорнену в папір, в металеву коробку, а потім стик кришки з корпусом залити сургучем. Замість сургучу можна використовувати ізоляційну стрічку і лейкопластир. Це простіше, але менш надійно. Добрі результати дає поєднання декількох способів. Наприклад, уклавши сірники в металеву коробку, її поміщають потім в поліетиленовий пакет. Зараз, у продажу, є поліетиленові пакети з герметичним замком. У такому пакеті не потрібна попередня упаковка коробки. Простий і ефективний спосіб для збереження сірників полягає в наступному: сірники слід занурити в розплавлений віск (парафін). Після такої обробки вони не бояться вогкості і спалахують навіть під дощем.

Щоб успішно розпалити багаття під дощем, потрібно мати шматки целулоїду або плексигласу, огарок свічки. Важко сказати, що краще: у кожного мандрівника свої переваги. Мабуть, зручніше мати свічку. Целулоїд і плексиглас легко розгораються та горять дуже інтенсивно, але і прогорають досить швидко. Коли багаття розводять за допомогою свічки, то відрізують від її кінця шматок сантиметра півтора висотою (іноді прямо з будинку беруть не всю свічку, а тільки маленький шматочок від неї), ставлять цей огарок на землю, запалюють його, а потім починають зверху класти павутину або тонку лучину, так щоб вона торкалася верхньої половини язичка вогню, але не гніту (інакше свічка може легко згаснути). Для цього павутину звичайно укладають "курнем" або кладуть її на гілку покрупніше. Свічка горить довго, полум'я тримається весь час в одному місці, павутина або лучина поступово підсихають і починають розгоратися. Зрозуміло, при цьому не можна розраховувати в який-небудь момент витягнути огарок свічки, щоб скористатися ним ще раз. Він згорить в полум'ї багаття. Конструкція багаття теж до певної міри визначає успіх справи. З описаних вище конструкцій краще всього цьому відповідає «тайгове», «курінь».

НЕ МОЖНА:

- розводити багаття в пожежебезпечних місцях;
- залишати багаття без нагляду;
- покидати місце привалу, не переконавшись, що багаття згашене.

Забороняється підпалювати ліс в цілях подачі сигналу біди. Рятуючи себе, ви таким чином піддаєте небезпеці життя пожежників, місцевого населення, спричиняєте непоправну втрату лісу, його флорі і фауні, смертельно ризикуєте самі.

НЕОБХІДНО:

- виділяти постійних або чергових багать, в обов'язок яких входить підтримка багаття, дотримання протипожежних правил;
- малі осередки пожежі - кущі, що зайнялися, траву необхідно гасити негайно;
- полум'я заливайте водою, засипайте піском, землею, накривайте шматками брезенту, затоптуйте, збивайте мокрими ганчірками, одягом, пучками сирого листя, ялинового гілля. Бити краще збоку, у напрямку до вогню з невеликим притисненням після удару.

2.4. ОДЯГ, ВЗУТТЯ ТА СПОСОБИ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я

Правильний підбір одягу дуже важливий для людини, якій доводиться боротися за виживання; втім, аналогічну задачу доводиться вирішувати і тому, хто збирається просто відпочити на природі. В умовах холодного клімату найбільш ефективним з погляду збереження тепла є принцип багатшарового одягу. Самий верхній шар одягу повинен бути таким, що не продувається, а ще краще таким, що не промокає. Він може бути виготовлений з щільної бавовняної або комбінованої тканини, нейлону тощо.

Щоб одяг найкращим чином виконував свої захисні функції, дотримуйтеся наступних рекомендацій:

- ✓ Тримайте одяг в чистоті.
- ✓ Уникайте перегріву.
- ✓ Зберігайте одяг сухим.
- ✓ Невідкладно лагодить його.
- ✓ Користуйтеся імпровізованими доповненнями до свого гардероба.

Якщо ви надягаєте дві пари рукавичок, переконайтеся, що зовнішня пара достатньо для цього велика.

Зберігаючи одяг в чистоті, ви не даєте накопичуватися в ньому бруду з піском, які руйнують волокна. Одяг, ослаблений таким чином, менш здатний витримувати навантаження; його здатність протистояти холоду, дощу і снігу впаде.

Зрозуміло, що дотримання особистої гігієни в умовах екстремальної ситуації - важке завдання для людей, змушених боротися за виживання. Але в цій ситуації до питань особистої гігієни відноситься не тільки підтримка чистоти тіла, але і захист від захворювань отже, дотримання деяких правил гігієни є строго обов'язковим.

Треба весь час піклуватися про те, щоб нижня білизна і шкарпетки залишалися чистими і сухими. Як мінімум, необхідно щодня під час привалів витрушувати одяг, взуття і білизну, провітрювати їх і сушити. Руки мити хоч би холодною водою або протирати їх дезінфікуючими речовинами (спирт, марганцівка). Якщо дозволяють погода і пора року, обов'язково купайтеся в природних водоймах з чистою водою або організуйте обмивання кінцівок гарячою водою, а також прання білизни.

По-друге, слід всіляко уникати потертості ніг. Вони звичайно виникають від неправильно підбраного взуття, від довгого ходіння в мокрому взутті, від невміння накручувати онучати, від того, що нігті на ногах дуже великі і брудні. Необхідно, щоб взуття завжди було сухим, розношеним, без складок і нерівностей всередині. Хороші, це означає міцні, з міцним шнуванням (ніяких "липучок"!) і високі. За взуттям завжди потрібно ретельно стежити, особливо при діях в сирих кліматичних умовах і взимку. Взуття потрібно частіше сушити, дотримуючись обережності, оскільки при швидкій сушці (на вогні багаття, у гарячій печі) воно може зіпсуватися. Хорошим способом сушки є заповнення взуття нагрітою (так, щоб не обпалювало) галькою, піском, дрібними камінчиками. Взуття можна набити сухим сіном або мохом - це сприяє сушці і перешкоджає деформації. Допустимо, в крайньому випадку, надягання сирих чобіт (черевик) на сухі шкарпетки і онучат, але не навпаки. Ідеально було б мати змінне взуття, але у крайньому випадку тимчасово замінити мокре або розірване взуття можна за допомогою пластикової пляшки. Виріжте отвір у пляшці таким чином, щоб можна було просунути

ногу, накрутить онучати або одягніть декілька шкарпеток, одягніть пляшку на ногу і зафіксуйте її на нозі мотузкою.

Щоденний догляд за шкірою і пальцями ніг є строго обов'язковим. З хворими ногами ви - тягар для інших членів групи. Один із засобів профілактики грибкових захворювань - щоденне протирання складок шкіри між пальцями ніг дезінфікуючим розчином: 0,5% марганцевокислого калію (марганцівки), мильною пастою, борною кислотою. Можна також пересипати складки шкіри розтертим в пил сухим грибом-трутовиком, мохом сфагнумом. Пухирі представляють небезпеку, оскільки з них може початися інфекція, яка може перешкодити вашому пересуванню, або взагалі стати причиною важких розладів здоров'я. Якщо ж з'явився пухир - не розкривайте його, а накладіть на нього м'яку прокладку (лейкопластир), щоб менше натирати це місце.

Мило, харчова сіль або сода можуть з успіхом замінити зубну пасту, а маленька зелена гілочка, добре розжована з одного боку, послужить вам як зубна щітка. Інший метод - чищення зубів чистим пальцем. Цей метод масажує також ясна. Після їжі полощіть рот питною водою, якщо вона у вас є.

Остерігайтеся шлунково-кишкових захворювань і розладів. Не гризть нігті, не приймайте їжу брудними руками (як мінімум, ретельно обтирайте руки перед їжею чистою сухою травою або листям).

2.5. ДОБУВАННЯ ЇЖИ

Одним із найбільш складних завдань виживання в природному середовищі є забезпечення їжею. В теплу пору року добути їжу набагато легше, ніж зимою, адже розмаїття рослин, звірів, риб і, навіть, комах обов'язково стане в нагоді.

Рослинна їжа не забезпечує повноцінного складу поживних речовин, проте вона може довго підтримувати сили. Та і здобути її легше ніж будь-яку іншу їжу. В їжу йдуть різні частини рослин: плоди, коріння, цибулини, молоді гілки, стебла, листя, бруньки, квіти, горіхи. Проте рідко зустрічаються такі рослини, всі частини яких їстівні. У більшості з них тільки одна або декілька частин придатні для їжі або угамування спраги. В жодному разі не можна вживати в їжу рослин, яких ви не знаєте. Не варто орієнтуватися на смак (не завжди отруйні рослини гіркі), а також спокушатися схожістю на рослини, що культивуються (дикорослі рослини, схожі на петрушку або моркву можуть стати причиною смертельного отруєння).

Щоб забезпечити себе рослинною їжею, не ризикуючи отруїтися, шукайте поля, на яких після збирання врожаю залишилися картопля, морква, буряк або зернові та бобові культури. Їх можна їсти в сирому або вареному вигляді. Проте, перед вживанням, овочі завжди слід чистити, щоб виключити небезпеку кишкових захворювань.

Їжу тваринного походження в порівнянні з рослинною, важче здобути. Якщо ви знаєте, які тварини їстівні, де вони мешкають і як їх зловити, то шанси на виживання підвищуються.

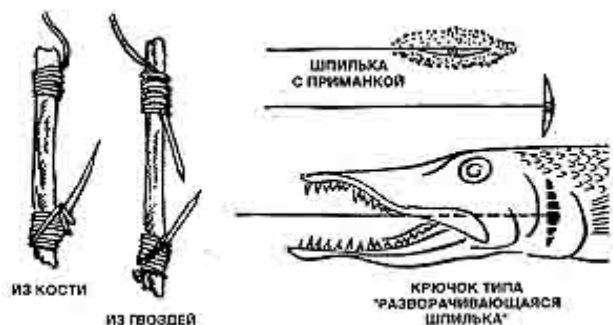
Зловити рибу можна за допомогою найпростіших пристосувань. Головне – мати терпіння та знати де, коли і як це робити.

Як правило, треба ловити рибу удосвіта або відразу після заходу сонця, коли насувається гроза. На ставку в літню жару краще ловити на глибоких місцях, оскільки риба шукає прохолоду в глибокій воді. Увечері або раннім літнім ранком краще ловити на мілководді, куди риба виходить годуватися. Весною і восени ловити рибу краще біля берега озера, в неглибоких місцях, оскільки там риба або стоїть, або шукає теплу воду.

Як правило, риба клює на наживку з того ж водоймища. Шукайте раків, ікринки, мальків у воді біля берега, а черв'яків і комах на березі. Користуючись черв'яками, насаджуйте їх на весь гачок.

Якщо у вас немає гачків, зробіть їх з цвяхів, шпильок, кісток або з твердої деревини (мал.).

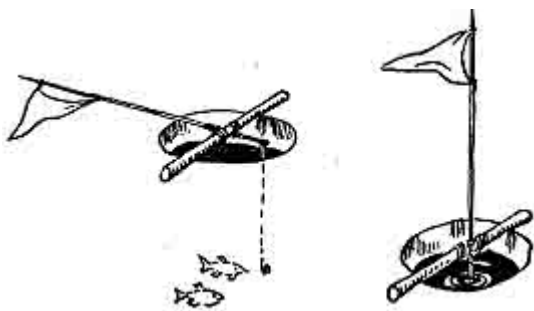
Кращим гачком є так звана шпилька, що «розгортається». Вставте її в шматочок наживки. Після того, як риба проковтне наживку, шпилька стає упоперек і застряє в шлунку, утримуючи рибу на



а б в
Саморобні гачки: а- з кісток; б- з цвяхів.
в – гачок типу «шпилька, що розгортається»

волосіні.

Для лову риби цим способом необхідні: жердина завдовжки 2– 3 м, гачок, шматочок блискучого металу у формі звичайної блешні, шматочок м'яса, або кишечник риби, ліска. Прикріпіть гачок до кінця короткої ліски точно під блешнею і прив'яжіть ліску до кінця жердини. Вибравши місце лову, смикайте гачком і блешнею під водою у самої поверхні.



Взимку рибу ловлять, роблячи лунки в льоду. Риба звичайно збирається в глибокій частині водоймища, тому прорубуйте лунки над найглибшим місцем. Помістіть над кожною лункою пристосування, зображене на малюнку. Якщо прапорець піднявся вгору, зніміть рибу і поміняйте наживку.

Здобути м'ясо, не маючи відповідної зброї, доволі важко. Всі ссавці і птахи їстівні, але є найважчою здобиччю. Птахи бачать і чують виключно добре, але у них

відсутній нюх. Під час гніздування вони менше бояться людини. Завдяки цьому їх легше зловити весною і влітку. Спостерігаючи за дорослими птахами, ви можете виявити їх пташенят або яйця.

Щури, миші, кролики і білки легко попадаються в пастки. У цих невеликих ссавців звички постійні, а живуть вони майже всюди. Знайдіть лаз або хід, поставте приманку і пастку.

У водоймищах або поблизу них можна легко зловити жаб, змій або раків.

Жаб ловіть вночі, коли їх легко виявити по кваканню. Їх можна зварити, заздалегідь знявши шкіру.

Раків можна легко зловити руками. Але необхідно пам'ятати, що вони дуже швидко псуються, а деякі є носіями паразитів. Тому їх обов'язково слід варити.

Не нехуйте зміями, ящірками і черепахами як можливим джерелом їжі.

Всі вони їстівні. Зніміть з них лускату шкіру, а потім зваріть або підсмажте. Перш ніж зняти шкуру, потримайте над вогнем, що полегшить їх обдирання.

У деяких країнах світу вважають делікатесом коників, гусениць, личинок і лялечок жуків-кородів, павуків і мурашок. Вони не тільки їстівні, але і достатньо калорійні, оскільки містять поживні речовини і вітаміни. Може наступити такий час, коли не буде вибору, і доведеться їсти подібних комах. В цьому випадку враховуйте, що вони будуть набагато смачніші, якщо їх підсушити над вогнем або приготувати в смаженому, печеному і тушкованому вигляді. Їдять, в основному, черевце і груди, видаливши крила, ніжки, голову. Не рекомендується використовувати в їжу волохатої гусені, дорослих метеликів, жуків, а також земних моллюсків, позбавлених раковин. Прісноводі озера, ставки, річки є багатим джерелом їжі.

2.6. НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Найчастіше, при перебуванні у природному середовищі, людині загрожують травми, харчові отруєння, укуси тварин і комах, переохолодження або перегрівання. На жаль, неможливість швидкої доставки потерпілого до лікарні, ускладнює ситуацію. Отже, правильно і своєчасно надана перша медична допомога інколи стає вирішальною при виживанні в ситуації ізоляції.

При укусах комах. Множинні укуси бджіл або ос можуть бути небезпечною для людини, особливо у разі підвищеної до них чутливості. При цьому, окрім місцевого набряку тканин, може спостерігатися значне підвищення температури тіла, різкі головні болі, можливі судоми. Прояви отруєнь токсинами бджіл, шершнів, джмелів, ос різноманітні. Самою ранньою і постійною ознакою є пекуча, колюча чи пульсуюча біль, що може поширюватися по ходу нервів. Особливо небезпечно, коли у людини є алергічна реакція на токсини отрути комах. У таких випадках є можливість розвитку шоку.

Схема надання першої допомоги:

- якщо жало все ще знаходиться в шкірі, видаліть його: зішкребіть нігтем або яким-небудь предметом;
- протріть уражену ділянку шкіри тампоном, змоченим розчином перекису водню;
- для зменшення болю і припухлості прикладіть холодний компрес;
- якщо є ліки, для знеболювання та зменшення алергічної реакції можна дати 1 г ацетилсаліцилової кислоти;

- постійно спостерігайте за станом потерпілого, стежте за можливою появою алергічної реакції (у деяких людей важка алергічна реакція може привести до анафілактичного шоку).

При укусах змій. Якщо вас або ще кого-небудь укусить змія, ви повинні вживати заходів швидко, але без паніки. Поширений надмірний страх перед зміями значною мірою є одночасно і джерелом небезпеки. Заходи, які приймаються при укусі змії, направлені на те, щоб:

1. Зменшити кількість отрути, що потрапила в організм, намагаючись знизити дозу нижче смертельної.
2. Понизити швидкість розповсюдження отрути по тілу, щоб дати організму максимальну можливість протистояти отруєнню.

Відомо, що будь-яка форма страху або паніки, особливо у разі фізичної напруги, негайно прискорює серцебиття і підвищує швидкість циркуляції крові. Звідси витікає, що в такій ситуації у край важливо заспокоїти потерпілого.

Схема надання першої допомоги:

- знайдіть місце укусу і ретельно промийте його водою;
- розмістіть постраждалого таким чином, щоб місце укусу знаходилося нижче тіла;
- накладіть пов'язку вище за ранку, починаючи зверху і поступово спускаючись (вона повинна бути достатньо тугою, щоб запобігати поверненню венозної крові, оскільки саме з нею отрута може продовжити свій рух по тілу, разом з тим вона не повинна перешкоджати руху артеріальної крові (при правильно накладеній пов'язці нижче неї пульс прощупується, а вени надуваються);
- після накладення пов'язки укус продовжуватиме кровоточити, але боятися цього не слід, тому що кров може вивести з ранки частину отрути;
- якщо дозволяє місце укусу, можна відсмоктати отруту за допомогою медичної банки (у разі її відсутності можна використати банку з-під майонезу);
- іммобілізуйте кінцівку, наклавши шину;
- при можливості, помістіть кінцівку у холодну воду – це уповільнить повернення крові.
- джгут при укусах змій слід накладати лише в тих випадках, коли не увінчалися успіхом всі інші способи припинити кровотечу.

Непринустимо:

- надрізати краї ранки — це може лише відкрити додаткові шляхи для проникнення отрути в тіло;
- намагатися ротом відсмоктувати отруту з ранки, оскільки вона може легко проникнути крізь слизову оболонку вашого рота;
- давати пити алкоголь;
- довго тримати джгут – це призведе до втрати кінцівки.

При харчових отруєннях. Основними ознаками отруєння є порушення дихання, свідомості, серцевої діяльності, блювання, пронос, біль у животі. Одним із поширених джерел харчових отруєнь можуть бути продукти, заражені деякими мікробами, які виділяють сильні токсини.

При отруєнні харчовими продуктами, особливо м'ясними, симптоми отруєння виникають через 4-48 годин. Захворювання починається гостро: підвищується температура тіла, з'являється озноб, нудота, біль в животі, блювання, пронос. Велику небезпеку при отруєннях представляє зневоднення організму.

Схема надання першої допомоги:

- промийте постраждалому шлунок: дайте випити 5-6 стаканів теплої води, натисніть на корінь язика і викличте блювання (повторити процедуру декілька разів);
- при можливості, дайте прийняти активований вугіль (4-5 таблеток);
- якщо блювання у потерпілого проходить мимоволі, а він непритомний, поверніть його голову набік, слідкуйте, щоб блювотні маси не потрапили у дихальні шляхи (вчасно видаляйте їх з ротової порожнини).

При тепловому або сонячному ударі. Тепловий удар виникає в результаті перегріву організму, при підвищеній вологості повітря. Сонячний удар виникає при тривалому перебуванні на спекотному сонці у результаті розширення мозкових судин та припливу крові до голови. Температура тіла може підвищуватися до 40 градусів, при якій внутрішні органи людини не можуть

нормально функціонувати. Постраждалий відчуває втому, головний біль, спрагу, нудоту. Нерідко бувають носові кровотечі, судоми, галюцинації. Цей стан може призвести до ураження головного мозку, паралічу дихання, запинки серця.

Схема надання першої допомоги:

- віднесіть потерпілого з жаркого в прохолодне місце;
- укладіть так, щоб голова була вище за тулуб;
- зніміть одяг, оберніть мокрим простирадлом і обливайте холодною водою;
- дайте понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом;
- дайте випити холодний чай або підсолену воду;
- коли температура тіла потерпілого знизиться до 37 градусів, обливання припиніть і обгорніть його сухою тканиною;
- у разі відсутності пульсу та дихання проводьте реанімацію до відновлення ознак життя.

При переохолодженні. Ознаками переохолодження є озноб, тремтіння, збліднення, а потім посиніння шкіри, губ, біль у пальцях рук і ніг.

При легкому переохолодженні постраждалого достатньо тепло одягнути, дати гаряче пиття, змусити виконати декілька фізичних вправ. При тривалому переохолодженні розвивається відмороження. Відмороженням називається пошкодження тканин в результаті дії низької температури. При дії низьких температур відбувається пригнічення життєвих процесів в тканинах, а не загибель їх. Загибель переохолоджених тканин настає при нерівномірному їх зігріванні. Більш схильні до обмороження пальці, кисті, стопи, вуха, ніс.

У постраждалого спостерігаються сонливість, в'ялі рухи. При подальшому зниженні температури тіла – незв'язна мова, галюцинації, плутаність свідомості, втрата чуттєвості.

Схема надання першої допомоги:

- постраждалого треба зігріти;
- при зупинці дихання і відсутності пульсу – приступіть до реанімації;
- забезпечте нерухомість відморожених ділянок тіла (через крихкість судин і можливість крововиливу);
- якщо постраждалий в свідомості - дайте гаряче пиття;
- при відмороженні I ступеню – розтирайте відморожену частину сухою тканиною, в інших випадках - помістіть під воду (20⁰С) повільно піднімаючи її температуру;
- при відновленні чутливості та кровообігу кінцівку витріть насухо, накладіть стерильну або чисту пов'язку;
- можна надіти на постраждалого панчохи, рукавички.

При розтягуванні або розриві зв'язок. Розтягування і розрив зв'язок - пошкодження суглобової сумки при рухах, що перевищують фізичні можливості. Ознаками розтягування (розриву) зв'язок є біль в суглобі, порушення його функції, набряк, крововилив.

Схема надання першої допомоги:

- допоможіть потерпілому прийняти зручне положення;
- забезпечте нерухомості пошкодженої частини тіла;
- надайте підведене положення пошкодженій частини тіла;
- накладіть пов'язку з еластичного бинта;
- до місці ушкодження прикладіть холод.

При вивихах. Вивихи – це повне зміщення суглобних поверхонь кісток, що викликає порушення функції суглобу. Вивих може виникнути при падінні на витягнуту або відведену назад кінцівку. Кінцівка постраждалого відведена у бік, суглоб деформований, рух кінцівки обмежений, присутній сильний біль.

Схема надання першої допомоги:

- забезпечити нерухомість постраждалої кінцівки;
- накласти фіксує пов'язку;
- верхню кінцівку зафіксуйте косинкою, нижню – шиною;
- дайте постраждалому знеболювальне та заспокійливе;

При переломах. Переломом називається порушення цілості кістки. В області перелому потерпілий відчуває різкий біль, що посилюється при спробі змінити положення. Переломи бувають закриті і відкриті.

При переломах потерпілому необхідно забезпечити іммобілізацію (нерухомість) пошкодженої ділянки тіла. Це зменшує біль і запобігає подальшому зсуву кісткових уламків та повторному пораненню ними кровоносних судин і м'яких тканин.

При іммобілізації можна використовувати будь-які підручні засоби (вузькі дошки, палиці і т.д.) За відсутністю інших засобів знерухоміти верхню кінцівку можна фіксацією її до тулуба, а нижню – до здорової ноги.

Фіксують не менше двох суглобів з обох боків від перелому. На плечовій і стегновій кістках – не менше трьох.

Схема надання першої допомоги при закритому переломі:

- знерухоміти місце перелому;
- накласти шину;
- на місце перелому прикласти холод для зменшення болю;

Неприпустимо:

- дозволяти постраждалому рухати ушкодженою кінцівкою;
- знімати одяг із зламаної кінцівки;
- прикладати тепло до місця перелому;
- транспортувати потерпілого не наклавши шини.

Схема надання допомоги при відкритому переломі:

- перевірте наявність пульсу та дихання;
- у разі необхідності, очистіть дихальні шляхи постраждалого;
- забезпечте нерухомість зламаної кінцівки;
- розріжте одяг на місці рани таким чином, щоб можна було накласти пов'язку;
- зупинить кровотечу (обробіть краї рани і накладіть пов'язку);
- накладіть шину.

Неприпустимо:

- не зупинити кровотечу;
- накладати шину на оголену кінцівку або безпосередньо на рану;
- дозволяти постраждалому рухати пошкодженою кінцівкою;
- торкатися рани, вправляти або видаляти уламки кісток та чужорідні тіла.

ПІДГОТОВКА ДО ПОХОДУ

✓ Повідомте про те, куди ви збираєтесь. Якщо поблизу нікого немає - залиште записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, які відправляються разом з вами, напрям руху і приблизний час повернення).

✓ Візьміть собі за правило - перед мандрівкою або походом в ліс, проглянути карту або хоч би намалювати від руки план місцевості і запам'ятати орієнтири.

✓ Надіньте зручний одяг і взуття, який відповідає місцевості і погодним умовам. Потрібно пам'ятати - погодні умови можуть змінюватися дуже швидко.

✓ Переконайтеся, що все ваше спорядження у відмінному робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся брати ту або іншу річ, пам'ятайте - зайвий вантаж буде вам заважати.

Пам'ятайте! Куди б ви не відправилися і де б ви не були, ви можете опинитися в екстремальних умовах, тому:

- ✓ знайте приблизно маршрут своєї подорожі;
- ✓ майте при собі пристосування для визначення сторін світла;
- ✓ майте одяг, придатний для будь-яких погодних умов;
- ✓ майте достатньо їжі і води, а також, хоча б мінімальний, набір для виживання:

1) сірники(герметично запаковані);

2) свічку;

3) збільшувальне скло або лінзу (для розпалювання вогню);

4) голки і нитки;

5) риболовецькі гачки та ліску (5 гачків, десяток грузил, близько 30 метрів нейлонової ліски);

- 6) компас;
- 7) аптечку;
- 8) повітряні кульки (як місткість для води та сигнальний засіб);
- 9) збірна пилка;
- 10) ніж;
- 11) надійну мотузку;
- 12) бритвені леза.

Кілька маленьких хитрощів.

При відсутності дрібних сухих гілок для розпалення добре використовувати "локшину" з гуми, зрізаної з каблуків взуття.

Відвологілі сірники (а також дрібні лучинки для розпалення) найкраще сушити по однієї у волоссі на голові - там найменша вологість.

Незважаючи на особливий шик розведення багаття одним сірником, набагато надійніше діяти двома складеними разом сірниками, а іноді навіть трьома. Імовірність успіху, особливо в початківців, значно зростає.

Тема 3. ПРОГУЛЯНКА В ЛІС

Підготовка до походу в ліс.

- Повідомте про те, куди ви збираєтесь. Якщо поблизу нікого немає - залишіть записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, які відправляються разом з вами, напрямок руху й приблизний час повернення).
- Візьміть собі за правило - перед подорожжю або походом у ліс, переглянути карту або хоча б намалювати від руки план місцевості й запам'ятати орієнтири.
- Надягніть зручний одяг і взуття, що відповідає місцевості й погоднім умовам. Потрібно пам'ятати - погодні умови можуть змінюватися дуже швидко.
- Одягайтесь у яскравий кольоровий одяг – він буде більш помітним у випадку вашого пошуку.
- Переконаєтесь, що все ваше спорядження у відмінному робочому стані. Якщо ви сумніваєтесь брати ту або іншу річ, пам'ятайте - зайвий вантаж буде вам заважати.

У лісі.

- Встановіть між собою сигнали, щоб не втратити один одного в лісі, особливо у випадку несподіванок - свистом або голосом.
- Постарайтеся запам'ятати орієнтири під час руху в лісі. Щоб не заблудитися - залишайте позначки. Без зорових орієнтирів людина у лісі починає переміщатися колами.
- Виберіть місце для вогню й облаштуйте його. Ніколи не залишайте вогонь без догляду. Не загашений вогонь може стати причиною лісової пожежі.
- Ніколи не пийте воду з рік й озер. Найбільш надійне джерело води - струмок. Біля місць, де ви побачили мертву рибу або мертвих тварин не можна навіть мити руки.
- Будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість - обходьте її. Болотною водою теж не можна користуватися. Біля боліт, як правило, водиться багато гадюк.
- Пам'ятайте - збирати можна тільки ті гриби і ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не пробуйте сирі гриби; ніколи не збирайте гриби і ягоди біля транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях – отруйні.
- ***Уникайте диких тварин.*** Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути й лось, і олень, і лисиця. У людей і тварин близько 150 загальних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. У випадку явно агресивного поведіння тварин, можна використати, як засіб захисту, вогонь або стукати ціпком по дереву.
- Уникайте додаткових неприємностей із тваринами, особливо в нічний час. Ніколи не залишайте їжу у вашому таборі або біля місця вашого відпочинку, краще покладіть їх на дерево; залишки їжі зарийте подалі від місця вашого відпочинку.
- ***Будьте обережні при зустрічі зі зміями.*** У випадку зміїного укусу швидко видавіть з ранки краплі крові з отрутою й висмоктуйте кров наступні пів години, увесь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах й у порожнині рота. Потім необхідно накласти щільну пов'язку вище місця укусу й терміново відправитися в лікарню.
- У лісі, особливо навесні, багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас вкусив кліщ,

потрібно не пробувати його виколупувати, а якнайшвидше звернутися в лікарню.

- Якщо ви опинилися біля зламаних дерев - не затримуйтеся. Вони опираються один на одного й можуть упасти, особливо під час вітру. Не ховайтеся під високими деревами й не залишайтеся на галявині під час зливи із блискавкою, тому що блискавка може вдарити в саме високе місце.
- Ніколи не пірняйте в незнайомих місцях. Спочатку огляньте й переконайтеся у відсутності захованих під водою перешкод (камінь, металобрухт, гострі гілки або мілководдя). Уникайте води з швидкою течією. Ніколи не плавайте поодиноці.
- Будьте обережні. Узимку водойми покриваються льодом - ходити по них не безпечно. Навесні, коли лід темний, на нього ставати не можна - він дуже тонкий.

3.1. ВИ ЗАБЛУКАЛИ В ЛІСІ...

Зберігайте спокій й уникайте паніки. Якщо ви охоплені панікою - думати логічно не зможете. Негайно зупиніться й присядьте і не робіть більше ні єдиного кроку не подумавши. Думати потрібно лише про одне, як добратися до того місця, звідки починається знайомий шлях. Згадайте останню прикмету на знайомому відрізку шляху й постарайтеся відстежити до неї дорогу. Якщо це не вийде, спробуйте згадати знайомі орієнтири: залізницю, судноплавну річку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - вниз за течією. Струмок веде до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, підніміться на найвище дерево - погляд з висоти дозволяє краще зорієнтуватися.

Існує багато методів визначення сторін світу:

- *за допомогою компаса:* стрілка компаса завжди вказує напрямком на північ;
- *за допомогою Сонця:* в основі приблизного визначення лежить фактор часу. При цьому потрібно виходити з того, що в північній півкулі Сонце приблизно перебуває: в 7 годин - на сході, напрямом тіні вказує на захід; в 13 годин - на півдні, тіні від предметів найбільш короткі й їхній напрямом завжди вказує на північ; в 19 годин - на заході.
- *по Сонцю й годиннику* - тримайте годинник в горизонтальному положенні, розгорніть їх так, щоб годинна стрілка була спрямована на сонце. Пряма, що ділить кут навпіл між годинниковою(маленькою) стрілкою й напрямком від центру годинника на цифру "1" циферблата, укаже напрямом на південь.
- *по Полярній зірці* - напрямом на Полярну зірку завжди відповідає напрямку на північ. Відшукайте сузір'я Великої Ведмедиці, що має вигляд ковша із семи яскравих зірок, а потім подумки проведіть пряму лінію через дві крайні зірки "ковша" і відкладіть на ній приблизно п'ять відрізків, що відповідають відстані між двома зірками. Наприкінці лінії й буде зірка, що майже нерухомо "висить" над Північним полюсом і показує напрямом на північ.
- *по Місяцю.* Опівночі в першій чверті Місяць перебуває на заході, повний Місяць - на півдні, в останній чверті - на сході;

Існують і менш точні прикмети, які дозволяють вибрати потрібний напрямом. Мурашник завжди знаходиться з південної сторони дерева, пенька або куща. Кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стовбурі, то більше його з північної сторони, особливо біля коріння Річні кільця на пеньку спіяного дерева розміщені нерівномірно - з південної сторони вони звичайно товстіші. Просіки у більших лісових масивах завжди зорієнтовані в напрямку північ - південь або схід - захід.

Правильно користуйтеся вогнем. Це один з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, висушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті.

Уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод і не має відповідного одягу й захисту.

Використайте навички побудови укриттів (будка, навіс, курінь і т.д.) або використайте природні печери. Це допоможе вижити в лісі, забезпечить вам захист і тепло.

Бережіть й ощадливо витрачайте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.

Запам'ятайте! Діти повинні знати, що вони не будуть покарані за те, що заблукалися. Бували випадки, коли діти ховалися від рятувальників, боячись бути покараними.

Навчіть дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або який або інший об'єкт) біля примітного місця й перебувати там. Повідомте дітям про необхідність кричати у відповідь на шум, що їх лякає. Якщо це звірі, вони злякаються й підуть. Це так само допоможе знайти їх тим, хто

буде їх шукати.

Пам'ятайте! Куди б ви не відправились й де б ви не були, ви можете виявитися в екстремальних умовах, тому:

- знайте приблизно маршрут своєї подорожі;
- майте при собі пристосування для визначення сторін світла;
- майте одяг, придатний для будь-яких погодних умов;
- майте досить їжі, води, сірників, речей і пристосувань для захисту свого життя.

Тема 4. ПРАВИЛА ЗБИРАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ

Гриби – харчовий продукт, однак серед них багато є отруйних, які можуть викликати сильні отруєння, а іноді і смерть. Це такі гриби, як бліда поганка, мухомори, опеньки несправжні та багато інших.

Бліда поганка - смертельно отруйний гриб. Шапинка зеленувата, жовтувата, біла, а півчасті залишки покривала на ній бувають рідко. Пластинки до висихання грибу білі. Ніжка біла, з нижнім кільцем; внизу подібна на бульбу, з піхвою. М'якуш і споровий порошок білі. Бліду поганку легко сплутати з печерицями, зеленками та сироїжками.

З білим грибом можна сплутати і такі неїстівні гриби як **жовчний (гірчак) та чортів гриб**. У них своєрідний неприємний запах. М'якуш на зломі стає рожевим, чого не має у білого гриба.

Бувають не специфічні отруєння їстівними грибами, які акумулювали трупну отруту, хімічні речовини, отрутохімікати, радіонукліди, що потрапили у зони їх росту.

Симптоми отруєння грибами

Розрізняють чотири групи отруєння людей грибами, у тому числі:

Перша група – отруєння грибами строчками, виявляється через 6-10 годин, з'являється слабкість, нудота, блювота, іноді розлад шлунку.

Друга група – отруєння блідою поганкою і близькими до неї видами грибів, виявляється через 8 - 24 години, раптові болі в животі, блювота, розлад шлунку, слабкість, зниження температури, висока імовірність смертельних наслідків.

Третя група – отруєння мухоморами виявляється через 30 хвилин – 6 годин, з'являється нудота, блювота, розлад шлунку, запаморочення, марення, розширення зіниць. Рідко настає смерть.

Четверта група – отруєння опеньками несправжніми, жовчним і чортовим грибом та не специфічне отруєння їстівними грибами при неправильному приготуванні, зберіганні та заготівлі. Відсутні загальні ознаки отруєння, яке виявляється через 30 хвилин – 2 години розладнанням шлунково-кишкового тракту.

Перша допомога при отруєнні грибами

У хворих, що отруїлися грибами, спостерігаються такі спільні ознаки недуги: біль всередині, розлад шлунку, нудота, починається блювота, людина відчуває загальну слабкість. Спостерігається також зміна зіниць. Одна стає вужча, друга - ширша. Буває, що іноді у хворого з'являються зорові і слухові галюцинації, конвульсії, марення. Після збудження настає втрата свідомості, при цьому спостерігається посмикування деяких м'язів, найчастіше обличчя і пальців рук.

Навіть при легкому отруєнні грибами треба негайно звернутися за медичною допомогою чи відправити хворого до лікарні. Часто від того, як швидко буде надано медичну допомогу, залежить життя людини. Дещо можна зробити хворому до того, як прийде лікар. Насамперед, треба прикласти до живота і ніг грілки. Щоб не допустити активного всмоктування отрути в організм, треба як найшвидше промити шлунок: дати випити хворому 3-4 склянки солоної води, а тоді визвати блювоту. Процедуру повторювати декілька разів.

Після цього рекомендується дати хворому міцного чаю, кави або молока. Але поки прийде лікар, не годувати. І, звичайно, не можна давати хворому спиртних напоїв, оцет, бо вони сприяють всмоктуванню отрути. Щоб встановити причини отруєння, варто зберегти рештки грибів.

4.1. Профілактика отруєння грибами

1. Збирайте тільки ті гриби, які добре знаєте.
2. Ніколи не вживайте у їжу незнайомі гриби.
3. Добре знайте відміни їстівних і отруйних грибів.

4. Не збирайте ніяких грибів близько від залізничних і автомобільних шляхів, атомних і теплових електростанцій, великих промислових зон.
5. Не купуйте на базарах суміші грибів із різних їх видів у якості грибної ікри, салатів, пирогів з грибами та інших виробів з подрібнених грибів.
6. Не робіть домашню заготовку грибів у герметичній упаковці, щоб уникнути захворювання ботулізмом.
7. Будь-яку заготовку грибів на зберігання робіть тільки у відкритому посуді під марлею або папером.
8. Обов'язково перевіряйте гриби на радіоактивність.
9. Сушіть тільки певні види грибів, такі як білий гриб, підосичник, підберезник, маслюк, моховик, зморшок і трюфель білий; не користуйтеся сумнівними методами перевірки грибів на отруйність.

Правила збирання грибів

1. Збирайте в лісі лише ті гриби, про які ви знаєте напевне, що вони їстівні.
2. Гриби, яких ви не знаєте чи які викликають у вас сумнів, не кладіть у їжу і не пробуйте сирими на смак.
3. Ніколи не беріть і не їжте грибів, що мають біля основи ніжки подібне на бульбу потовщення, піхву (як у червоного мухомора), не куштуйте їх.
4. Коли збираєте пластинчаті гриби, особливо сиріжки та лісові печериці, намагайтеся брати їх цілою ніжкою, щоб не допустити помилки, про яку згадано у попередньому пункті.
5. Збираючи для засолювання вовнянки, чорнушки, грузді, підгрузді та інші гриби, що мають молочний сік, обов'язково вимочіть їх і добре виполощіть у холодній воді, аби вимити гірку, шкідливу для шлунку речовину. Те саме треба зробити з валуями, сиріжками, що мають їдкий, гіркий присмак, та із свинушками.
6. Назбиривши сморжів і зморшків, не забувайте, що їх неодмінно слід перекип'ятити (7-10 хвилин) у воді, щоб виварити отруту; воду після кип'ятіння вилити.
7. Ніколи не збирайте і не їжте грибів переслизлих, зморщених, червивих, зіпсованих.
8. Не їжте сирих грибів.
9. Якщо ж зустрінете в лісі бліду поганку, краще знищіть її. Червоний мухомор залишайте для лосів.

Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:

- ***отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні – приємний.*** Отруйні гриби мають як приємний, так і неприємний запах. Бліда поганка пахне майже так, як і печериця;
- усі гриби в молодому віці їстівні;
- личинки комах, черви і равлики не чіпають отруйних грибів. Личинки і слимаки поїдають як отруйні, так і їстівні гриби;
- ***опущені у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби.*** Потемніння срібних предметів залежить від хімічного впливу на срібло амінокислот, які є як в їстівних, так і в отруйних грибах;
- ***цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні.*** Побуріння чи почорніння цибулі і часнику залежить від наявності в грибах ферменту тирозинази, яка є як в їстівних, так і в отруйних грибах.;
- отрута з грибів видалається після кип'ятіння протягом кількох годин;
- сушка, засолювання, маринування, тепла кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах;
- молоко скисає від наявності ферменту типу пепсин і органічних кислот, які можуть бути як в їстівних грибах, так і в отруйних.

4.2. Отруєння рослинами.

Гострі отруєння рослинами зустрічаються звичайно в теплу пору року серед туристів, які вживають незнайомі рослини в їжу, або серед дітей, що відпочивають в літніх таборах, на дачах.

Іноколи гострі отруєння рослинами можуть виникати під час самолікування, коли люди вживають екстракти, відвари трав. Деякі отруйні рослини спричиняють сильні опіки шкіри, слизові оболонки та алергічні реакції при контакті з ними.

В Україні зустрічаються такі отруйні рослини: беладонна, блекота, дурман, паслін, цикута, болиголов, чемериця, вороняче око, вовчі ягоди та ін.

Профілактика отруєнь рослинами:

- обходити стороною невідомі рослини;
- не вживати невідомі рослини в їжу;
- не дозволяти дітям самостійно збирати ягоди;
- не вживати екстракти трав, що виготовлені без погодження з лікарем;
- не збільшувати самостійно дозу екстрактів та відварів, призначених лікарем;
- якщо ви відправляєтесь в подорож, не забудьте захопити з собою аптечку першої допомоги.

Ознаки та симптоми отруєння рослинами

- Отрути рослинного походження сильно пошкоджують органи травлення.
- Симптоми отруєння проявляються через 1-2 години.
- Виникають нудота, блювота, пронос.
- Сильне зневоднення організму викликає загальну слабкість.
- При отруєнні ягодами блекоти з'являються запаморочення та галюцинації.

Перша допомога при отруєнні рослинами:

- Додержуйтесь принципів надання допомоги при пероральних отруєннях.
- Постраждалому дайте активоване вугілля, сорбенти.
- Покладіть постраждалого у ліжко.
- Викличте „Швидку медичну допомогу”.

Контрольні питання

1. Які речі необхідно взяти з собою в похід?
2. Чому небезпечно під час грози стояти під самотнім деревом?
3. Ви опинилися на місцевості, де багато отруйних гадюк. Як уберегти себе під час руху по такій місцевості?
4. Чому небезпечно купатися під час грози?
5. Де в лісі можна знайти воду для пиття, якщо поруч немає водоймищ?
6. Тебе застала пожежа в лісі. В якому напрямку потрібно втікати від пожежі? Чому?
7. У поході вам потрібно приготувати їжу. Де краще набрати воду?
 - а) із струмка;
 - б) із болота;
 - в) із спеціально викопаної ямки поруч з болотомВідповідь: в.
8. Які ви знаєте їстівні рослини, що зустрічаються в вашій місцевості і які в екстремальній ситуації можна вживати в їжу?
9. Під час спеки дуже хочеться пити, а у вас мало питної води. Щоб її вистачило на більш тривалий час краще:
 - а) пити один раз на день по одному стакану;
 - б) пити часто, але по одному ковтку;
 - в) пити тільки при сильній спразі 1-2 ковтки.Відповідь: в.
10. Після прогулянки ви у себе на тілі помітили кліща. Як правильно поступити?
11. Назви отруйні рослини, що зустрічаються в вашій місцевості.
12. Ви заблукали у лісі. Компаса і карти у вас немає. За якими ознаками можна визначити сторони горизонту?
13. Скільки часу триває прихований (інкубаційний) період від часу укусу кліща до виникнення симптомів інфекційного захворювання?
14. Про які правила потрібно пам'ятати, розкладаючи вогнище?
15. Яким шляхом існує небезпека заразитися хворобами, що переносять кліщі.
16. Які з отруйних рослин найбільш небезпечні для життя?
17. Яким голосом потрібно кликати на допомогу в лісі?
 - а) сопрано;
 - б) високим;
 - в) свистом;
 - г) низьким.Відповідь: г.

18. Визначте сторони горизонту по хресту православної церкви.
19. Ти пішов до лісу і заблукав. Що може бути ознаками житла поблизу?
20. Які небезпечні тварини можуть зустрітися в нашій місцевості? Як уникнути зустрічі з ними?
21. Назви най доступніші способи повідомлення про себе, якщо ти згубився чи попав в біду.
22. Який існує міжнародний сигнал лиха? Як його можна подати?
23. Як можна зорієнтуватися в лісі по квартальним стовпцям?
24. На якому вогнищі (тип вогнища) можна швидше скип'ятити воду в одному посуді?
 - а) нодья;
 - б) тайговий;
 - в) колодязь;
 - г) зірковий;
 - д) шалаш.Відповідь: д.

Тема 5. БЕЗПЕКА РУХУ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Велосипед завжди був і залишається одним із улюблених засобів пересування, захоплюючим видом спорту і туризму. Він міцно увійшов у побуту людей, особливо молоді. Але, разом з тим, саме він - винуватець безлічі серйозних травм. Мабуть, кожному з Вас доводилося бачити, як навздогін автомобілю чи автобусу мчить велосипедист (і не завжди підліток, часто й доросла людина), не звертаючи уваги ні на швидкісний рух транспорту, ні на ожеледь узимку. Та й підлітки, які демонструють на тротуарі серед переляканих пішоходів «акробатичні етюди» на велосипедах, не таке вже рідкісне явище.

Можна тільки вітати прагнення молоді навчитися гарно їздити на цьому екологічному виді транспорту. Сучасний велосипед - це здоровий спосіб життя, можливість подорожувати та милуватися краєвидами, безліч цікавих друзів-велосипедистів і, що для підлітка теж важливо, престиж.

Але, придбавши собі «двоколісного друга», підлітки одразу ж забувають, що велосипед – учасник дорожнього руху. Хай не такий швидкісний, як автомобіль, але все ж – транспортний засіб. Немає сумніву, що водій автомобіля, який не знає або ігнорує правила дорожнього руху, може накоїти багато лиха на дорозі. А велосипедист? Права на керування велосипедом не потрібні, навіщо ж правила вчити? «Я не по дорозі їжджу, а тротуаром» - інколи чуєш від велосипедистів. І знов, кидаються у бік з тротуару пішоходи, коли раптом за спиною роздається велосипедний сигнал. Ще гірше, коли група молодих людей влаштовує тротуаром перегони.

Не задумуючись над небезпекою, яку несе велосипед для інших учасників дорожнього руху, велосипедисти не дуже дбають і про власну. Кошти на сучасний яскравий велосипед знаходяться, а на велосипедний шолом, засоби захисту рук та ніг – ні. А падіння з велосипеда справа майже звичайна і дуже травмонебезпечна.

5.1. Чи легка справа винайти велосипед?

У перекладі з латинської велосипед означає "швидкі ноги". Його винахідником, як свідчать архівні документи, був російський кріпосний Юхим Артамонов. 1800 року у день святого Іллі Ю.Артамонов "був битий різками" за те, що їздив по місту Катеринбургу на "дивовижному самокаті" і лякав коней. Одужавши від побоїв, Артамонов відправився на своєму самокаті з Нижнього Тагілу до Петербургу. Двоколісна машина важила близько двох пудів, стільки ж важила скринька, в якій було припасене все необхідне в дорогу.

Шосейних доріг тоді не було. Відстань від Нижнього Тагілу до Пермі, рівна 510 кілометрам, які Артамонов подолав за чотири доби, проїжджаючи у день понад 127 кілометрів. До Петербургу він прибув, залишивши за спиною понад 3000 кілометрів. Потім попрямував до Москви, проїхавши ще близько 700 кілометрів. У Москві в ці дні проходили свята з приводу коронації Олександра І. Самокат Артамонова помітили. Винахіднику подарували 25 рублів і дали вольну. Події ці відбулися задовго до того, як подібні машини з'явилися в Європі.

У Європі відомим винахідником велосипеда з'явився німецький лісничий Драйс. У 1813 році Драйс удосконалив самокат. Роздвоєну дощечку, або вилку, в якій оберталася переднє колесо, Драйс не став прибивати до рами нерухомо. Він прикріпив її на болті з гайкою, щоб вилка з

колесом могла вільно повертатися. Від вилки йшли вгору дві палички, які на висоті рук сідока з'єднувалися поперечиною. Це було перше велосипедне кермо.

Наступним удосконалювачем велосипеда став робочий, мідник Дальзель. Відштовхуватися ногами від землі незручно, вирішив він і придумав передачу на вісь переднього колеса. Сідок гойдав руками два важелі. Але руки виявилися дуже слабкими для такої роботи: "ходити на руках" було дуже незручно. І тоді Дальзель викинув важелі для рук і замінив їх педалями для ніг. Так у велосипеда з'явилися педалі.

У 1865 році в Європі з'явився залізний велосипед. Його створили французькі механіки Мішо і Лальман. Правда, колеса їх велосипеда були ще дерев'яними, обтягнутими товстими залізними шинами. Зате рама була цілком кована з квадратного залізного бруса. Такий велосипед важив в два рази більше сучасного. Щоб велосипедиста менше трясло, сидло було закріплено не прямо до рами, а до зігнутої залізної пластини на зразок ресори. Але це мало допомагало. Велосипед одержав невтішне прізвисько "кісткотряс".

Цей недолік допоміг усунути ветеринарний лікар Данлоп, що жив в Шотландії: він увів гумовий обід на колеса, який накачувався повітрям. Це були перші у світі повітряні шини.

Дуже важливе удосконалення вніс англієць Каупер. Він застосував кулькові підшипники. Хід велосипеда різко полегшився.

У 1884 році з'явилися перші велосипеди з однаковими низькими колесами, довгою рамою і ланцюговою передачею на задню вісь. І незабаром всі велосипеди стали випускати за цим типом.

У 1892 році було зроблено по суті останній важливий винахід, пов'язаний з велосипедом: французький інженер Моро придумав втулку з вільним ходом. Тепер уже не треба було весь час крутити ногами. Розігнавшись або спускаючись з гори, велосипедист міг зупинити педалі і відпочити. Їздити на велосипеді стало ще легше.

Проте шлях до визнання велосипеда був нелегким. Над велосипедистами сміялися, їм забороняли їздити по вулицях. Поліція теж прагнула перешкодити розповсюдженню велосипедів, вважаючи, що вони заважають вуличному руху. Та все ж число велосипедистів швидко збільшувалося. Велосипед став найпоширенішою дорожньою машиною в світі.

5.2. Правила руху на велосипеді (мопеді)

Сьогодні у світі випускається величезна кількість велосипедів для дорослих і дітей. Наявність такої великої кількості велосипедів на дорогах і вулицях міст набагато ускладнює рух механічних транспортних засобів, навіть при ідеальному виконанні велосипедистами правил дорожнього руху.

Велосипед, як транспортний засіб, має свої особливості - він дуже маневрений і недостатньо стійкий, особливо при поворотах. До того ж, швидкість руху велосипедистів значно відрізняється від швидкості руху мотоциклів, автомобілів, тролейбусів, автобусів.

Як не дивись, велосипед є транспортним засобом, а велосипедист – його водієм, тому йому необхідно знати правила дорожнього руху так само, як водію автомобіля або мотоцикла. До водіїв велосипеда пред'являються вимоги, викладені в тих пунктах Правил, в яких міститься формулювання "водій транспортного засобу" без конкретизації виду транспортного засобу (механічний, загального користування тощо). У правилах дорожнього руху для велосипедистів виділений спеціальний розділ. Наводимо його зміст:

5.3. Вимоги до водіїв мопедів і велосипедів.

✓ Рухатися по дорозі на мопедах дозволяється особам, які досягли 16-річного, на велосипедах - 14-річного віку.

✓ Для водіїв мопедів і велосипедів місцевими органами виконавчої влади може бути встановлена картка, в яку заноситься інформація про водія і яку водії мопедів чи велосипедів у такому разі повинні мати при собі.

✓ Мопеди і велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: спереду - білого кольору, по боках - оранжевого, ззаду - червоного. Для руху в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості на мопеді необхідно увімкнути освітлення, на велосипеді - ліхтар (фару).

✓ Водії мопедів і велосипедів, рухаючись групами, повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

✓ Колона велосипедистів, що рухається по проїзній частині, повинна бути розділена на групи (до 10 велосипедистів у групі) з дистанцією руху між групами 80-100 м.

✓ Водії мопедів і велосипедів можуть перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати транспортним засобом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.

✓ Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, водії мопедів і велосипедів зобов'язані дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі.

Водіям мопедів і велосипедів забороняється:

• а) керувати мопедом або велосипедом з несправним гальмом, звуковим сигналом, а в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості - з не увімкненою фарею і заднім ліхтарем на мопеді чи без світлоповертачів на велосипеді;

• б) рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїзній частині, коли поряд є велосипедна доріжка;

• в) рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7 років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);

• г) під час руху триматися за інший транспортний засіб;

• д) їздити не тримаючись за руль та знімати ноги з педалей (підніжок);

• і) перевозити пасажирів на велосипеді, за винятком дітей до 7 років, на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками;

• е) буксирування мопедів і велосипедів;

• є) буксирування причепа, не передбаченого для експлуатації з цими транспортними засобами.

Водії мопедів і велосипедів повинні виконувати вимоги інших пунктів Правил дорожнього руху, що стосуються водіїв або пішоходів і не суперечать вимогам цього розділу.

На жаль, не всі водії велосипедів знають і виконують правила дорожнього руху, а дехто вважає їх занадто суворими. Можна навести немало прикладів, коли невмілі дії велосипедистів приводили до ДТП з важкими наслідками.

Спробуємо прокоментувати та роз'яснити деякі пункти Правил та додаткові вимоги до руху велосипедів і мопедів:

• На вулицях міст і автомобільних дорогах навчання їзди на велосипеді або мопеді забороняється. Заборона розповсюджується не тільки на підлітків і дітей, але й на дорослих. Людина, що навчається їзди на велосипеді, відчуває себе невпевнено, при русі велосипед виляє з боку у бік. Цілком можливе падіння. При необхідності велосипедист не зможе швидко і своєчасно зупинити велосипед. В результаті може відбутися дорожньо-транспортна подія, пов'язана з наїздом транспортного засобу на велосипедиста, або, навпаки, велосипедиста на транспортні засоби. У реальному житті навіть цей заборонений Правилами пункт порушується. Наприклад: десятикласник в перший же день покупки спортивного велосипеда виїхав на автомобільну дорогу. Рухався за автомобілем "Жигулі", майже не відстаючи. Коли водій "Жигулів" загальмував перед вибоїною, то велосипедист ударився об задню частину автомобіля і був серйозно травмований.

• Наближаючись до пішоходів, велосипедист повинен попередити їх сигналом, для чого велосипед забезпечують дзвінком. Слідуючи в потоці транспортних засобів, велосипедист повинен, відповідно до ритму руху, вчасно уповільнити швидкість або зупинитися. Для цього необхідні справні гальма.

• Їздити з настанням темряви можна лише маючи освітлення. Звідси вимога Правил дорожнього руху - мати в темну пору доби увімкнений ліхтар спереду. Світло ліхтаря допомагає розрізнити нерівності дороги, перешкоди, що зустрічаються, та необхідний для позначення свого місцезнаходження водіям інших транспортних засобів і пішоходам. Велосипед має малі габаритні розміри, тому в темний час доби зливається з дорожнім покриттям, а це – небезпечно. Також запам'ятай, що ти убезпечиш себе, якщо в темну пору доби на тобі буде одяг із світловідбиваючими стрічками.

• Рух на велосипедах (при відсутності спеціальних велосипедних доріжок) дозволяється лише по крайній правій смугі в один ряд якомога правіше. Короткочасний виїзд за ці межі допускається лише для обгону або об'їзду з попередньою подачею сигналу повороту наліво та дотриманням обережності. Але пам'ятайте, що поворот наліво транспортних засобів дозволяється

з крайнього лівого ряду. Отже, для повороту наліво на дорогах з багаторядним рухом велосипедисту необхідно потрапити з крайнього правого в крайній лівий ряд, а він такого права не має. Це не дозволено тому, що в потоці автомобілів, які рухаються з більш великою швидкістю ніж велосипедист, подібні «маневри» перешкоджають руху і становлять серйозну небезпеку для велосипедиста.

- Допускається рух по узбіччю, якщо це не створює перешкод пішоходам. За наявності велосипедних доріжок водії велосипедів зобов'язані рухатися тільки по ним, кількість велосипедистів, що рухаються у ряд, визначається шириною доріжки.

- Для обгону іншого велосипедиста або об'їзду транспорту необхідно виїхати на смугу, по якій рухаються інші транспортні засоби. Перед таким маневром велосипедисту необхідно подати попереджувальний сигнал повороту. Сигнал повороту необхідно подавати незалежно від того, є чи ні позаду нього транспортні засоби.

- Попереджувальні сигнали велосипедист повинен подавати рукою. Сигналу лівого повороту відповідає витягнута убік ліва рука або права, витягнута убік і зігнута в лікті під прямим кутом (мал.1.) Сигналу правого повороту відповідає права рука, витягнута убік, або ліва, витягнута убік і зігнута в лікті під прямим кутом (мал.2). Сигнал гальмування подається піднятою вгору лівою або правою рукою (мал.3).

- Подачі сигналу рукою повинні проводитися завчасно до початку виконання маневру і закінчуватися безпосередньо перед виконанням маневру. Попереджувальний сигнал перед поворотом наліво або розворотом повинен подаватися тільки після того, як водій переконається, що жодному з водіїв, які рухаються за ним, не буде створена перешкода. Подача сигналу не дає велосипедисту переваги в русі та не звільняє його від вживання необхідних заходів обережності.



Мал. 1 Поворот ліворуч



Мал. 2 Поворот праворуч



Мал. 3 Гальмування

- Їзда на велосипедах забороняється по тротуарах і пішохідних доріжках. Тротуар - це дорога для пішоходів. Для пішоходів призначені також доріжки садів, парків, бульварів. Рухаючись по ним, пішоходи повинні відчувати себе в цілковитій безпеці, яка не може бути забезпечена при русі велосипедистів.

Дорослі люди використовують велосипед як транспортний засіб, а підліток в більшості випадків як розвагу і спорт. Бажаючи показати свою майстерність, юні велосипедисти відпускають кермо і їдуть, схрестивши руки на грудях, захоплюючись своїм вчинком. Щонайменша нерівність дорожнього покриття або пляма на ньому від мастильних матеріалів створює незручність в русі та може призвести до втрати рівноваги. В результаті - падіння на полотно дороги. Велосипедист, що впав, займе на проїжджій частині дороги велике місце, це створює серйозну небезпеку наїзду на нього інших транспортних засобів, водії яких не чекають такої перешкоди.

Покарання заслуговують велосипедисти, які чіпляються за транспортні засоби, що рухаються. Автотранспортний засіб може рухатися з великою швидкістю - до 100 км в час. На

велосипеді можна безпечно їхати із швидкістю 30-40 км в час. Водій автомобіля не бачить велосипедиста, що причепився до нього, і не думає про його безпеку. Коли велосипедист відчепиться, його за інерцією відносить на узбіччя, в результаті - втрачається стійкість і велосипедист падає. Якщо ж велосипедист причепився з лівого боку вантажного автомобіля, то, відчепившись і втративши стійкість, він може виїхати на смугу зустрічного руху. Небезпечність такої ситуації зрозуміла кожному.

Давайте спробуємо проаналізувати, чому деякі дії водіям велосипеда **заборонені**:

- відпускати кермо велосипеда навіть однією рукою. Велосипед – нестійкий транспортний засіб і будь-яка несподіванка на дорозі (навіть собака, який раптово вискочив перед колесами) можуть стати причиною падіння або виїзду на зустрічну смугу руху;
- перевозити на велосипеді пасажирів (окрім дітей до 7 років, на додатковому сидінні, обладнаному надійними підніжками). При перевезенні пасажирів на рамі або багажнику виникає нестійке положення велосипеда і вірогідність падіння зростає. Ця небезпека не виникає при перевезенні дітей на спеціально обладнаному сидінні з підніжками;
- перевозити вантаж, який виступає більш ніж на 0,5 м по довжині або ширині за габарити велосипеда, або вантаж, що заважає управлінню. При русі велосипеда, предмети, що виступають на значну відстань по довжині і ширині, можуть порушувати його стійкість, особливо на поворотах. До того ж, їх можуть зачепити інші транспортні засоби, особливо у темряві або в тумані. Ось приклад: хлопець повертався вночі з рибалки. До рами велосипеда було прив'язане чотириметрове вудилище. Із зустрічної смуги наліво повертав автомобіль "Жигулі". Водій "Жигулів" пропустив велосипедиста, але вудилища не помітив. В результаті, велосипед втратив стійкість і разом з велосипедистом впав на проїжджу частину дороги. Велосипедист одержав травму голови.
- водію велосипеда забороняється повертати ліворуч або розвертатися на дорогах з трамвайною лінією посередині та на дорогах, що мають більше однієї смуги для руху в даному напрямку. В цьому випадку велосипедист зобов'язаний зійти з велосипеда і вести його руками, дотримуючись правил, руху для пішоходів.
- також забороняється їздити на велосипеді по пішохідних доріжках парків, на території шкіл, дитячих садів і ясел, інших дитячих установ.

Правила для велосипедистів повністю розповсюджуються на водіїв мопедів з робочим об'ємом двигуна менше 50 см і максимальною конструктивною швидкістю 40 км/год., а також на водіїв всіх транспортних засобів, обладнаних велосипедним двигуном.

Велосипеди, забезпечені двигуном, і мопеди можуть розвивати значно вищі швидкості в порівнянні з велосипедами без двигуна. Тим часом вони залишаються нестійкими при русі, а водій - абсолютно незахищеним від травм при аваріях. Ці обставини необхідно враховувати водіям мопедів і велосипедів з двигуном.

На жаль, із тих, хто виїжджає на дорогу, вимоги правил дорожнього руху в необхідному об'ємі знають (і то не завжди) лише водії механічних транспортних засобів. Пішоходи, пасажирів і велосипедистів, якщо вони за фахом не пов'язані з дорожнім рухом, в переважній більшості цих правил не знають і, що найсумніше, не мають бажання підвищувати свою обізнаність з цього питання. Така неосвіченість (а, за великим рахунком, - байдужість до власного здоров'я та життя) - одна з причин постійного зростання рівня дорожнього травматизму.

5.4. Якби знав, де впаду...

Через нестійкість велосипеда, як транспортного засобу, вірогідність отримати травму при їзді на ньому доволі висока. Як правило, більшість травм велосипедистів пов'язана із падінням з велосипеда або зіткненням велосипедиста із автомобілем, іншими велосипедистами, пішоходами, а також з деревами, стовпами, будівлями тощо.

Ось їх перелік:

- Забій різних частин тіла, струс мозку (при падінні, а також зіткненні з перешкодою - пішоходом, іншим велосипедистом тощо).
- Травми внутрішніх органів (при різкому вивертанні керма на 90 градусів і, через це, ударі животом об ручку керма).

- Травми колін (при падінні на землю або зіткненні).
- Травми голови і хребта при перекиданні через голову. (Такі травми виникають при різкому гальмуванні переднім колесом, попаданні колеса у яму, наїзді на камінь або дерево, а також при попаданні в колесо ноги пасажира, який сидить на рамі або якого-небудь предмету - палиці, гілки, металевому прута випадково або при пустошах. Це особливо небезпечно при їзді по схилу вниз.)
- Вивих плечового суглоба, перелом ключиці. (Відбувається, коли велосипедист виставляє руку, намагаючись самортизувати своє падіння.)
- Забій яєчка при ударі промежиною об сидіння велосипеда. (Ця травма характерна для екстремалів, які люблять пострибати через перешкоди на своїх велосипедах.)
- Різноманітні травми через падіння, пов'язані з попаданням штанини в ланцюг. Тому, перш ніж сісти на велосипед, потурбуйтеся про свою безпеку і з цього боку: або встановіть на ланцюг захисний щиток, або загорніть штанину до коліна.

Слід пам'ятати, що велосипедист може травмувати не тільки себе, але і пішоходів, якщо він їде по тротуару та до того ж на великій швидкості.

Підлітки нерідко проносяться на велосипедах через дитячий майданчик, не замислюючись, що на шляху у них може опинитися маленька дитина. Це одна з причин травматизму серед малюків.

5.5. Катаємося без травм

Щоб уникнути травм та інших неприємностей, пов'язаних з їздою на велосипеді, перш ніж вскочити в сідло «двоколісного друга», необхідно **перевірити свою екіпіровку та справність велосипеда**. А саме:

- бажано їздити на велосипеді, надівши на голову захисний шолом, - він убереже голову від травм;
- обов'язково взуйтеся - босі ноги зісковзують з педалей, а це може привести до падіння з велосипеда;
- якщо на вас широкі брюки, зробіть все, щоб штанина не змогла потрапити до ланцюга велосипеда (заверніть штанину або закріпіть її, встановіть захисний щиток на ланцюг);
- перевірте, чи добре затягнуті всі болти та гайки велосипеда;
- при необхідності, змажте деталі, що труться;
- переконайтеся, чи надійно закріплене кермо, чи не повертається воно;
- перевірте надійність кріплення педалей; переконайтеся, що вони вільно обертаються (якщо педаль не обертається, то при їзді через деякий час вона може мимоволі вивернутися);
- перевірте натягнення ланцюга, бо ослаблений ланцюг може зіскочити в самий незручний момент (наприклад, при спуску з гори або на перехресті). Це може стати причиною не лише травми, а серйозної аварії;
- перевірте, чи надійно закріплено сидіння;
- обов'язкова наявність велосипедного дзвінка, оскільки вчасно поданий сигнал дозволить уникнути зіткнень з іншими велосипедистами або пішоходами;
- велосипед неодмінно повинен бути укомплектований насосом і набором ключів, щоб завжди можна було підтягти ослаблені кріплення;
- якщо ви збираєтеся на велосипеді в далеку дорогу, то неодмінно треба взяти з собою ремонтний комплект - набір ніпелів, клей, гумові накладки для заклеювання камери, яка може порватися або проколотися (ще краще взяти з собою запасну камеру).

Слід враховувати ще одну небезпеку — **пересування ґрунтовим дорогам або за межами міста**. На таких дорогах, як відомо, немає ні велосипедних доріжок, ні тротуарів. Та і узбіччя часто теж немає, зате є багато машин, які нерідко мчать на великій швидкості. І всі - автомобілі, пішоходи, велосипедисти - рухаються тут по проїжджій частині. Отже, пішоходи і велосипедисти опиняються в безпосередній близькості до автомобілів - тільки руку протягни і торкнешся їх корпусу. Небезпеки тут полягають в наступному: велосипедисти на таких дорогах не завжди їдуть один за одним, як того вимагають правила дорожнього руху. Набагато частіше вони рухаються «парами», при цьому мило розмовляючи. Будучи по-дитячому необережними, вони рідко озирються, щоб подивитися, чи не наближається ззаду автомобіль і в будь-яку хвилину можуть опинитися небезпечно близько до центру дороги. А поява автомобіля прямо із-за спини

виявляється для них повною несподіванкою.

Звісно, водіям автомобілів слід про це пам'ятати і заздалегідь зменшувати швидкість, а також подавати декілька попереджувальних сигналів. Водій автомобіля повинен сигналізувати до тих пір, поки велосипедисти або пішоходи не обернуться - це гарантія того, що вони побачать автомобіль, який наближається. Якщо велосипедисти або пішоходи не обернулися, то немає ніякої впевненості в тому, що вони почули сигнал, знають про наближення транспорту та зможуть повестися адекватно ситуації.

Але є і ще одна небезпека. Буває, що недосвідчений велосипедист, побачивши автомобіль, що наближається (спереду або ззаду - все одно), раптом втрачає самоконтроль і з переляку намагається зістрибнути з велосипеда. Велосипед під ним починає «вилітати», і велосипедист може впасти прямо перед колесами машини. Водій автомобіля повинен бути готовий до такого розвитку подій та чи зможе він вчасно зреагувати на ситуацію? Особливо, така ситуація доволі часто трапляється з маленькими дітьми. Дорослим, батькам велосипедистів, слід пам'ятати про ці вікові особливості дітей і не залишати їх на дорозі самих.

Звичайно, велосипед - дивовижний винахід людства, але, на жаль, не зовсім безпечний. Про це треба пам'ятати і, перш ніж виїхати велосипедом на вулицю, не завадить пригадати правила дорожнього руху - закон, яким треба керуватись повсякденно.

Скористайтеся нашими порадами і безпечних Вам доріг.

Тема 6. БЕЗПЕКА РУХУ ПІШОХОДА

Перехід багатосмугової дороги

Автомобільна дорога, вулиця – частина території, у тому числі у населеному пункті, призначена для руху транспортних засобів (ТЗ) і пішоходів, з усіма розміщеними на ній спорудами.

Пішохідний перехід – ділянка проїжджої частини або інженерна споруда, призначені для пересування пішоходів через дорогу.

Багато смугова дорога – дорога з повздовжніми смугами на проїжджій частині, що мають ширину, достатню для руху ТЗ, і призначеними для руху в обох напрямках.

При переході проїжджої частини дороги пішоходи повинні користуватися підземним, надземним пішохідними переходами або переходити дорогу у місцях, позначених спеціальною розміткою або дорожніми знаками „Пішохідний перехід”.

Якщо на ділянках шляхів відсутні позначені пішохідні переходи, переходити дорогу дозволяється на перехрестях по лінії тротуарів або узбіччя. Коли перехрестя або позначені пішохідні переходи у межах видимості відсутні, а дорога має не більше трьох смуг руху для обох його напрямків, дозволяється переходити дорогу під прямим кутом до краю проїжджої частини у місцях, де вона добре проглядається в обох напрямках, і тільки після того, як пішохід оцінить відстань до транспортного засобу, що наближається, його швидкість і пересвідчитись у відсутності небезпеки.

Рух організованих груп людей по дорозі дозволяється тільки у напрямку руху транспортних засобів колоною не більше ніж по чотири чоловіки у ряд за умови, що колона не займає більше половини ширини проїжджої частини. Спереду і ззаду колони з лівого боку повинні бути супроводжуючі з червоними прапорцями, а в темний період доби і в умовах недостатньої видимості – із засвідченими ліхтарями: спереду білого кольору, ззаду – червоного.

Організовані групи дітей дозволяється водити тільки по тротуарах і пішохідних доріжках, а якщо їх немає – узбіччям дороги, але тільки у світлий період доби і лише у супроводі дорослих.

У всіх випадках, чи збирається пішохід переходити проїжджу частину і узбіччя, а також поза перехрестям і позначеними переходами, він повинен, перш ніж почати перехід, переконатися у його безпеці, і, перш за все, у відсутності ТЗ, що наближається.

Пішоходи, що не встигли завершити перехід всієї проїжджої частини, повинні пропустити ТЗ, чекаючи можливості для подальшого руху на острівку безпеки, а за його відсутності – на лінії, що розділяє потоки протилежних напрямків. Продовжувати перехід дороги можна, виконавши ті ж вимоги, які регламентують порядок початку переходу проїжджої частини дороги.

Якщо на проїжджій частині зупинився ТЗ або з'явилася інша перешкода, що обмежує обзорність, необхідно належним чином переконатися у відсутності ТЗ, що наближаються. При цьому обходити їх слід з боку, який ближчий до ТЗ, що наближаються, тобто ТЗ, що стоїть, обходити ззаду.

Рух біля залізничних колій.

Залізничний переїзд – це перетин шляху із залізничними коліями на одному рівні.

Залізничні переїзди поділяються на дві категорії – регульована і нерегульована. Регульовані переїзди можуть охоронятися або не охоронятися. Якщо переїзд охороняється усю добу, то такий переїзд обладнується шлагбаумом. Звукова і світлова сигналізація автоматично включається при наближенні залізничного потяга.

Якщо перед залізничним переїздом немає дорожньої розмітки або дорожніх знаків, що визначають кількість смуг руху, переходити переїзд можна лише тоді, коли переконаєшся у відсутності потяга, локомотива або дрезини, що наближаються. При цьому слід керуватися дорожніми знаками, розміткою, світловою і звуковою сигналізацією, положенням шлагбаума, а також вказівками і сигналами чергового по переїзду.

Забороняється переходити залізничний переїзд при опущеному або такому, що починає опускатися, шлагбаумі, а також якщо до переїзду у межах видимості наближається потяг. При виявленні потяга (локомотива, дрезини) навіть на великій відстані перетинати переїзд не можна.

Контрольні питання

1. Що таке багато смугова дорога? Як її треба переходити?
2. Які правила руху великими групами?
3. Розкажи про правила переходу вулиць і перехресть.
4. Назви правила переходу транспортних магістралей з інтенсивним рухом.
5. Як правильно переходити дорогу після висадки із громадського транспорту? Як це зробити, якщо зупинка знаходиться посередині вулиці?
6. Дайте характеристику свого шляху до школи і рухові по твоєму мікрорайону.
7. Які особливості руху поблизу залізниці? Як правильно переходити і переїжджати через залізничний переїзд.
8. Наведи приклади із свого життя на цю тему.
9. Яким був твій план виходу із ситуації, що склалася?
10. Придумай ситуацію задачу з теми й алгоритм виходу з неї.

Контрольні питання

1. Які елементи конструкції велосипеда впливають на безпеку руху?
2. З якою метою велосипедисти вдягають захисний шолом та одяг яскравих кольорів?
3. З якої сторони дороги повинні рухатись велосипедисти?
4. Як за допомогою руки попередити інших учасників дорожнього руху про виконання повороту або розвороту?
5. Яка дорога вважається в ПДР головною, а яка другорядною?

Тема 7. ЛІСОВІ ПОЖЕЖІ

Причини загорянь лісових масивів можуть бути самі найрізноманітніші. До 90 % лісових пожеж виникають від недотримання правил пожежної безпеки при поводженні з вогнем в місцях праці та відпочинку. Лісові пожежі також виникають і від блискавок та самозаймань торфу. Лісові пожежі поділяються на низові та верхові. При низових пожежах вогонь розповсюджується по земному настилу, вигорає суха трава, та листя яке знаходиться на землі, починають горіти з низу стовбури дерев. Низові пожежі в свою чергу поділяються на бігли та стійкі. Бігла пожежа розповсюджується з великою швидкістю. При стійкій пожежі вигорають підстилка, сильно обгорають корені та кора дерев, повністю згорає земний горючий настил.

При високій температурі, вітру та затяжній низовій пожежі, особливо в хвойних лісах, пожежа може перекинутись на крону дерев і перерости з низової в верхову. Для верхових пожеж характерно розповсюдження вогню по кронах дерев. При цьому згорають хвоя, листя та крупні вітки. Виникненню верхових пожеж сприяє сильний вітер. Деревина після верхової пожежі гине. Верхові як і низові пожежі поділяються на бігли та стійкі. При сильному вітрі, такі пожежі розповсюдження на велику площу, розлітаються іскри, які можуть стати причиною виникнення пожеж в житлових будинках та спорудах, які знаходяться поруч біля лісосмуг. Швидкість розповсюдження верхової пожежі може досягти 15-20 кілометрів на годину. Такі пожежі затяжні і їх дуже важко загасити. Лісові пожежі виникають також від необережності, або нехтування

правилами пожежної безпеки людьми, які виходять на лона природи відпочити, порибалити, або на охоту. в суху та спекотну погоду причиною загоряння може стати не загашені недопалок, сірник, або вогнище.

Тому в лісі необхідно дотримуватися елементарних правил пожежної безпеки. Вогнища можна розпалювати тільки в тих місцях, де немає хвойного молодняка. Якщо ви розводите вогнище, то місце, де воно буде необхідно навколо обкопати, а коли ви вже збираєтесь піти, вогонь необхідно старанно загасити за допомогою піску, або води. Потрібно слідкувати, щоб не було розлітання іскор від вогнища. Забороняється кидати не загашеними недопалки чи сірники, це може призвести до жахливих наслідків.

Якщо в лісі виникла пожежа, найпоширеніший засіб її гасіння – нахльостування полум'я віником з гілок листяних дерев. Потрібно рухатись по вогнищу і наносити скользящі удари, начебто замітаючи полум'я в сторону, на вигорівшу площу. Збивши основне вогнище, при наступному ударі по цьому місцю, віник затримують, прижимаючи до палаючої кромки і повертають, що дає охолонути горючим матеріалам. Група з 3-5 чоловік за 40-50 хв. може загасити нахльостуванням кромки пожежі довжиною 100 метрів. Також, для гасіння лісових пожеж використовують спосіб закодування кромки пожежі рихлим ґрунтом, яке викопують штиковими лопатами. Для цього ґрунт, який забирається лопатою поблизу кромки пожежі, кидають вповодж неї. Ґрунт, який попадає на горючі матеріали, охолоджує їх та ізолює від повітря. При гасінні спочатку збивають полум'я, а потім, зупинивши пожежу, насипають на кромку шар ґрунту товщиною 6-8 см. Також, якщо поблизу є водоймище – вогонь заливають водою. При цьому починають наступ на вогонь з того боку, куди він рухається, і намагаються оточити район пожежі з усіх боків.

Ліс наше багатство, і недопущення його знищення вогнем в наших руках.

Контрольні питання

1. Уявіть собі, що під час прогулянки лісом ви побачили попереду себе на відстані 100-150 м вогонь, який поширюється по кущах і деревах. Виберіть із запропонованих варіантів ваші подальші дії та визначте їх черговість.

- а) Розвернетесь і втечете.
- б) Спробуєте визначити напрямок поширення вогню.
- в) Будете кричати і кликати на допомогу.
- г) Визначити напрямок вітру.
- д) Швидко зорієнтуєтесь і будете тікати у навітряний бік від вогню у безпечне місце.
- е) Спробуєте гілками або підручними засобами збити вогонь.
- ж) Знайдете найближче водоймище і в ньому дочекаєтесь, коли пройде вогонь.
- з) Повідомити про пожежу дорослим у найближчому населеному пункті.

Відповідь: б, г, д, з.

2. Горить хлібне поле. Ваші дії?

- а) Викличете пожежну охорону і, визначивши напрямок вітру, спробуєте самостійно загасити вогонь пуском зустрічного вогню.
- б) Спробуєте косою, палицею або ногами збити колосся на землю на шляху вогню, утворюючи смугу шириною 0,5-1 м.
- в) Використовуючи лопати, будете виконувати вздовж краю вогню суцільну смугу з землі завширшки 20-40 см.
- г) Будете збивати вогонь гілками, мокрим одягом, не даючи йому розгорітися і не допускаючи поширення по верху.
- д) негайно пошлете кого-небудь у найближчий населений пункт, а самі спробуєте вивести сільськогосподарську техніку, що опинилася в осередку пожежі.

Відповідь: г.

3. При виході із зони лісової пожежі ви будете йти:

- а) За вітром, захищаючи органи дихання змоченим у воді куском тканини, марлевої пов'язки і т. п.
- б) У навітряний бік перпендикулярно до краю пожежі, використовуючи відкритий простір: дороги, галявини, береги ручаїв та річок, а також ділянки листового лісу.
- в) Прощупувати дорогу жердиною вздовж гирла лісової річки по можливості перпендикулярно напрямкові вітру або під кутом 45° до нього.

г) Пригнувшись, проти вітру.

д) Долаючи край пожежі проти вітру, вкривши голову і обличчя.

Відповідь: б.

4. Лісова пожежа підбирається до населеного пункту. Ваші дії?

а) Будете чекати повідомлення по ЗМІ і діяти відповідно до вказівок органів місцевої влади та органів ЦО.

б) Заховаєтесь у кам'яних будівлях або вийдете на великі відкриті площі або стадіони.

в) Будете швидко тікати вздовж річок або безпосередньо по воді.

г) Усі разом будете тікати шляхами, що відводять від вогню і в той бік, який виведе в поле, до річок або в інше безпечне місце.

д) Зберете найцінніші речі, документи, продукти харчування на 2-3 дні, запас питної води і будете виходити із зони лісової пожежі перпендикулярно до напрямку вітру у безпечне місце.

Відповідь: а.

Тема 8. ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ З ПІРОТЕХНІЧНИМИ ТА ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ

Чи часто замислюємося ми, купуючи феєрверки або петарди, про безпеку, яку несе необережне з ними поводження? Натикаючись у газеті на чергове повідомлення про жертву піротехнічного виробу і співчуваючи, ми впевнені – з нами такого не станеться. Так, у власній безпеці ми впевнені. Але чи не траплялось нам купувати якоїсь новенької, невідомої піротехнічної іграшки з лотка на вулиці? При цьому нам у голову не приходять вимагати у продавця сертифікат якості на виріб, який є вибухонебезпечним. Ми спокійно спостерігаємо, як діти кидають з балкона петарди під ноги перехожим, або змагаються, хто довше протримає підпалену петарду в руці.

Та не лише про піротехнічні вироби піде мова. Кожний рік, частіше – навесні, можна почути через засоби масової інформації про знаходження боєприпасів часів Великої Вітчизняної війни. Земля приховує багато небезпечних знахідок, на які можна натрапити під час прогулянок лісом, походів і стати їх жертвами, навіть, не підозрюючи про це. Ніхто не може гарантувати, що у землі під багаттям, розкладеним на лісовій галявині, не ховаються снаряди часів війни. Ще більшу безпеку таять у собі пошуки металобрухту на покинутих полігонах.

До того ж, рік від року зростає вірогідність знаходження вибухонебезпечного пристрою на вулицях міст і селищ.

У якості вибухових речовин можуть використовуватись мішки з мінеральним добривом, які при детонації вибухають з великою силою, пластикові пляшки, наповнені вибухівкою.

Як правильно вибрати та використовувати піротехнічні вироби

Незалежно від того, в якій країні виготовлено піротехніку, вона не може бути абсолютно безпечною. Тому, обов'язково треба навчитися правильно з нею поводитися. Всі неприємні, а часто і нещасні випадки, які трапляються з-за піротехнічних виробів - результат неправильного та необережного поводження з ними, порушення елементарних вимог безпеки або використання не за призначенням. Щоб з Вами не трапилося лиха, візьміть за правило серйозно та чітко дотримуватися інструкцій, якими повинні бути забезпечені всі піротехнічні іграшки. Тільки тоді поводження з піротехнікою буде в радість і не принесе шкоди.

Ви вирішили провести свято з феєрверком? З чого ж розпочати? Звичайно ж з вибору та придбання піротехнічного виробу. Не намагайтеся самостійно виготовити феєрверк у домашніх умовах. Це дуже небезпечне заняття, не варте того ризику, на який Ви наражаєтесь.

Не бажано купувати піротехнічні вироби з рук, на базарі. Пам'ятайте, що дешево не означає якісне, тим більше, коли це стосується Вашої безпеки та здоров'я.

Користуйтеся краще готовими виробами промислового виробництва. У продажу їх немало. Торгівля гарантує Вам продаж якісного товару, який пройшов необхідні випробування та має відповідний сертифікат якості (не соромтеся запитати у продавця сертифікат!). І все ж, купуючи піротехнічні іграшки, будьте уважні та прискіпливі, вибираючи їх. Всі вироби повинні мати докладні інструкції, це більш важливо, якщо Ви зустрічаєте незнайомий виріб. Не отримавши інструкції або кваліфікованої консультації, від покупки краще відмовитись.

Якщо Ваше знайомство з піротехнікою тільки починається, не поспішайте купувати великих та не дуже зрозумілих виробів - вони можуть принести неприємні сюрпризи. Краще перейти до них, маючи досвід поводження з піротехнікою. Вибираючи піротехнічні іграшки, зверніть увагу на їх зовнішній вигляд. **Забороняється** використовувати вироби, які мають наявні дефекти: зіпсовані, підмочені, з тріщинами та іншими пошкодженнями корпусу або гніту.

Продаж піротехнічних засобів має певні обмеження (зокрема, за віком покупця). Купувати піротехнічні вироби мають право виключно дорослі, діти можуть користуватися ними тільки під наглядом батьків (дорослих). Виконуючи підготовку феєрверку разом з дитиною, Ви тим самим навчите її необхідним правилам безпеки та захистите від легковажних витівок з піротехнікою.

Після придбання піротехнічного засобу, необхідно завчасно вибрати місце для феєрверка. В ідеальному випадку, це повинен бути великий відкритий майданчик - двір, сквер або поляна - вільні від дерев та будівель. Необхідно уважно оглянути вибране місце: чи немає по сусідству (в радіусі 50 метрів) пожежебезпечних об'єктів, дитячих садочків з добовим режимом роботи, лікарень, автомобільних стоянок, дерев'яних сараїв, гаражів тощо. Якщо феєрверк проводиться за містом, поблизу не повинно бути опалого листя та хвої, сухої трави або сіна, того, що може призвести до загоряння від випадкових іскор.

Ви повинні заздалегідь обміркувати, де будуть знаходитися глядачі. Їм необхідно забезпечити хороший огляд та безпеку, а для цього розташуйте їх на відстані 20-25 метрів від пускового майданчика, обов'язково з навітряної сторони, щоб вітер не зносив на глядачів дим та неспалені частини виробів. Стоячи осторонь, не тільки безпечно, але і зручно спостерігати за феєрверком: не потрібно високо закидати голову та шукати очами ракету, що улетіла.

Необхідно пам'ятати, що після 23.00, запускаючи феєрверки та застосовуючи хлопавки, ви можете увійти в конфлікт із Законом, заподіявши незручності для оточуючих людей.

Від розміру майданчика залежить, яку піротехніку Ви зможете застосовувати. Якщо місце задовольняє усім переліченим вимогам, Ви сміливо можете купувати будь-які вироби, які є у продажу. Але, якщо Ваш двір, наприклад малий та незручний, Ви зможете використовувати лише обмежений асортимент іграшок, в основному наземної дії: петарди, хлопавки, вогняні дзиги, колеса, але ні в якому разі не запускати вироби, що летять догори (ракети, метелики тощо). Використання їх поруч з житловими будинками та іншими будівлями категорично заборонено: вони можуть потрапити у вікно або квартиру, залетіти на горище або кришу та стати причиною пожежі. Краще відійти від будинку та знайти більш придатне місце.

Не намагайтеся випробувати долю, запускаючи феєрверки у вітряну погоду. За таких умов, «зірочки» мають властивості відхилитися у сторону на значну відстань, а палаючі елементи можуть опинитися на ближніх будівлях та деревах.

Використовуючи піротехнічні вироби, Ви повинні пам'ятати, що горючі речовини та порох, які входять до їх складу - дуже небезпечні. При необережному поводженні з ними або неправильному зберіганні, вони легко розгоряються, що призводить до пожежі.

Тому, існують загальні правила, які обов'язково необхідно виконувати:

- не можна носити піротехнічні іграшки у кишенях;
- не можна спалювати їх у багатті;
- не можна розбирати вироби та піддавати їх механічним впливам;
- не можна працювати з піротехнічними виробами у нетверезому стані;
- не палити, працюючи з піротехнікою;
- зберігайте піротехнічні вироби у недоступному для дітей місці;
- не допускайте відкритого вогню в приміщенні, де зберігаються вироби;
- зберігайте їх на значній відстані від нагрівальних приладів;
- пам'ятайте, що піротехнічні вироби бояться вологи - це може позначитись на їх роботі;
- якщо піротехнічні вироби відсиріли, не сушить їх на батареях опалення або печач;
- не використовуйте піротехнічні вироби для бешкетування, застосовуйте їх тільки за призначенням.

Розпочинаючи роботу з будь-якими піротехнічними виробами, уважно ознайомтеся з їх інструкціями та зверніть особливу увагу на вказані для Вас зони безпеки. Не нахилийтеся над

спусковими приладами під час запуску висотних феєрверків. Запалювання гнітів здійснювати на відстані витягнутих рук. Якщо перший запуск піротехнічного виробу був невдалим (виріб відсирів, був пошкоджений, не спрацював тощо) заборонено підходити до нього, брати руками, повторювати спроби запуску.

При спрацюванні феєрверка можуть виникнути різні фактори, які несуть у себе потенційну небезпеку для оточуючих. Знання цих факторів дозволить значно підвищити безпеку користувачів та оточуючих при виникненні умов, що не передбачені в інструкціях:

- полум'я або високотемпературний струмінь продуктів згоряння: цей фактор характерний для фонтанів та феєрверків, що рухаються за рахунок реактивної тяги: ракети тощо. Небезпека - у можливості спалаху легкозаймистих речовин, що знаходяться поблизу з феєрверком;

- елементи виробів, що горять (піротехнічні таблетки, іскри, шлаки): ця небезпека виникає при роботі "римських свічок", салютів та інших виробів, ефект від яких досягається розкиданням на висоті яскравих різнокольорових зірочок. Час горіння зірочок підбирається конструкторами таким чином, щоб вони встигли згоріти раніше, ніж досягнуть поверхні землі. Тому, якщо, наприклад, розташувати "римську свічку" або салют не вертикально, а під кутом, то зірочки можуть впасти на землю. При спрацюванні висотних салютів інколи має місце падіння зірочок. Звичайно це є наслідком або недоліком конструкції пускової мортири чи зміною властивостей піротехнічного складу при тривалому або неправильному зберіганні виробів. У неякісних бенгальських свічок інколи відвалюються розжарені шлаки. В домашніх умовах це вкрай небезпечно. Тому, краще випробувати свічки один раз у безпечних умовах, в якості яких Ви не упевнені. Однак, існують спеціальні види феєрверків, які розкидають іскри й зірочки у поверхні землі в усі сторони. Ці феєрверки дозволяється застосовувати тільки на воді. Видовище, яке вони створюють, надзвичайно ефектно;

- вироби чи його елементи, які рухаються за рахунок початкової швидкості викидання або під дією реактивної сили: небезпека полягає у травмуванні глядачів чи нанесення матеріального збитку при зіткненні з виробом чи його елементами. Для забезпечення безпеки, запуск феєрверків, ракет, куль тощо здійснюється вертикально догори подалі від різних будівель. Конструкція феєрверку не повинна мати гострих кінців і ребер, повинна наділятися захисними ковпачками чи наконечниками. Корпуси феєрверків від маленьких петард до самих великих куль виготовляють з паперу чи застосовують пластмасові деталі, які легко руйнуються. Такі деталі швидко втрачають швидкість і навіть, падаючи з великої висоти, не зможуть нанести шкоди. Для великих ракет окрему небезпеку становить падіння дерев'яної рейки-стабілізатора. Такі ракети дозволяється застосовувати тільки на достатній відстані від глядачів;

- склад продуктів згоряння: піротехнічні вироби є багатокомпонентними сумішами, які можуть утворювати при згорянні шкідливі (у великій кількості) для здоров'я речовини. У зв'язку з цим, їх дозволяється застосовуватися тільки на відкритому повітрі;

- звуковий тиск: дуже велика гучність при вибуху феєрверків може визвати у багатьох глядачів відчуття дискомфорту чи травмувати слуховий апарат. Із збільшенням відстані гучність швидко падає. За межами небезпечної зони гучність звуку не повинна перевищувати дозволеної норми - 140 децибел. Обмеження з гучності актуальні для петард та інших розривних зарядів. У безпосередній близькості від пускових мортир великого калібру звуковий тиск може травмувати незахищені барабанні перетинки.

Що треба робити при знаходженні вибухонебезпечного предмету

Під вибухонебезпечними предметами слід розуміти будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, які здатні за певних умов (або при дії на них) вибухати. Ознаками, за якими можна визначити предмет як вибухонебезпечний, є характерна форма предмету (видовжена форма снаряду); наявність електричних дротів, що стирчать з предмету або тягнуться до нього; дивні звуки, які лунають з предмету (цокання годинника, шипіння, виділення газу тощо); світлові сигнали, які подає предмет (мигання лампочки). Практично всі вибухові речовини отруйні, чутливі до механічних дій і нагрівання. Поводження з ними вимагає граничної уваги і обережності. Одна з основних причин нещасних випадків з вибуховими пристроями – грубе порушення елементарних правил безпеки.

У разі знаходження вибухонебезпечного пристрою **ЗАБОРОНЕНО**:

- Наближатися до предмету;

- Пересувати його або брати в руки;
- Розряджати, кидати, ударяти по ньому;
- Розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
- Приносити предмет до дому, у табір, школу.

Необхідно негайно повідомити міліцію або дорослих про знахідку!

При знаходженні вибухонебезпечного пристрою:

- **Негайно (з безпечного місця) повідомте чергові служби органів внутрішніх справ, уповноважені органи з питань надзвичайних ситуацій (тел. 101), міліцію (тел.102), оперативному черговому управлінню з питань НС ОДА (55-39-38).**
- **Не підходьте до предмету, не торкайтеся і не пересувайте його, не допускайте до знахідки інших людей.**
- **Припинити всі види робіт в районі виявлення вибухонебезпечного предмету.**
- **Не користуйтеся засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух).**
- **Дочекайтеся прибуття фахівців, вкажіть місце знахідки та повідомте час її виявлення.**

Пам'ятайте! Розмінуванням, знешкодженням або знищенням вибухонебезпечних предметів займаються тільки підготовлені фахівці-сапери, допущені до цього виду робіт.

Тема 9. СОНЯЧНИЙ І ТЕПЛОВИЙ УДАР

Удар може бути тепловий і сонячний. Перший виникає в результаті загального перегрівання організму, другий - при дії прямих сонячних променів. Але якщо щось подібне трапляється, то для надання першої допомоги постраждалому важливо лише те, що обидва різновиди удару проявляються зовсім однаково й вимагають однотипних дій. Про удар, що наближається, сигналізують шум у вухах, "мушки" перед очима, нудота, запаморочення, слабкість, блідість, холодний піт.

Ваші дії:

- Посадіть постраждалого (а якщо потерпіли ви, то попросіть кого-небудь) у тіні й холодку. Попросіть нахилитися й низько опустити голову, тим самим забезпечивши приплив крові до головного мозку.
- Розстебніть комір, послабте пояс, ремінь.
- Побризкайте на обличчя чистою холодною водою.
- Змочіть ватку нашатирним спиртом або одеколоном і піднесіть до носа, а потім розітріть скроні. Якщо потерпілий знепритомнів, укладіть його й зробіть все, про що говорилося вище. Не допомогло? Дзвоніть в „Швидку”! А поки вона в дорозі, продовжуйте надавати допомогу.
- Змочіть в холодній воді носову хустку, косинку, футболку й покладіть на чоло потерпілому й на місця, де проходять великі судини: на бічну поверхню шиї, під пахви, у пахові області. Можна обгорнути хворого мокрим простирадлом.
- Щоб підсилити приплив крові до серця й голови, підніміть вгору праву руку постраждалого, а ліву ногу, піднявши, туго забинтуйте від пальців до стегна будь-якими підручними засобами. Через 15 хвилин зніміть пов'язку і повторіть процедуру, помінявши положення рук і ніг. Якщо почалася блювота, поверніть голову постраждалого набік, щоб блювотні маси не потрапили в дихальні шляхи.

Тема 10. ОБЕРЕЖНО - РТУТЬ!

Ртуть - метал сріблито-білих кольорів, у звичайних умовах легко рухлива рідина, що при ударі розділяється на дрібні кульки, в 13,5 разів важче, ніж вода. Температура плавлення - +38,9°C. З підвищенням температури випар ртуті збільшується. Пари ртуті і її з'єднань дуже отрутні. При попаданні в організм людини через органи дихання, ртуть акумулюється й залишається там на все життя.

Встановлена максимально допустима концентрація пар ртуті: для житлових, дошкільних, навчальних і робочих приміщень - 0,0003 мг/м³; для виробничих приміщень - 0,0017 мг/м³. Концентрація пар ртуті в повітрі понад 0,2 мг/м³ викликає гостре отруєння організму людини.

Симптоми гострого отруєння проявляються через 8-24 години: починається загальна слабкість, головний біль і підвищується температура; згодом - біль в животі, розлад шлунка, болять ясна. Хронічне отруєння є наслідком вдихання малих концентрацій пар ртуті протягом тривалого часу. Ознаками такого отруєння: є зниження працездатності, швидка стомлюваність, ослаблення пам'яті й головний біль; в окремих випадках можливі катаральні явища з боку верхніх дихальних шляхів, кровотечі ясен, легке тремтіння рук і розлад шлунка. Тривалий час ніяких ознак може й не бути, але потім поступово підвищується втомлюваність, слабкість, сонливість; з'являються - головний біль, апатія й емоційна нестійкість; порушується мова, тремтять руки, повіки, а у важких випадках - ноги й все тіло. Ртуть вражає нервову систему, а тривалий вплив її викликає навіть божевілля.

Дії при розливі ртуті в приміщенні. Якщо в приміщенні розбитий ртутний градусник:

- вийдіть з приміщення та виведіть всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку;
- відкрийте навстіж всі вікна в приміщенні;
- максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно закрийте всі двері;
- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою більші кульки й скидайте їх у скляну банку з розчином (2 мг перманганату калію на 1 літр води), більше дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пілососа для збирання ртуті - **забороняється**;
- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила й 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);
- закрийте приміщення після обробки так, щоб вони не були з'єднані з іншими приміщеннями й провітрюйте;
- утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18- 20°C для скорочення строків обробки протягом проведення всіх робіт;
- почистіть й промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підлоги взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуть розлита більше, ніж у градуснику:

- зберігайте спокій, уникайте паніки;
- виведіть із приміщення всіх людей, надайте допомогу дітям, інвалідам і людям похилого віку - вони підлягають евакуації в першу чергу:
- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- відчинити навстіж всі вікна ;
- ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно закрийте всі двері;
- швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- виключіть електрику й газ, погасите вогонь у грубках перед виходом з будинку;
- негайно викликайте фахівців через місцевий державний орган з питань надзвичайних ситуацій і цивільного захисту населення. У крайньому випадку - зателефонуйте в міліцію.

Боротьба з великою кількістю ртуті і її парів дуже складна. Хіміки називають її демеркуризацією. Демеркуризація проводиться двома способами:

- хіміко-механічним - механічний збір кульок ртуті з подальшою обробкою забрудненої поверхні хімічними реагентами (після такого способу обробки приміщення вимагає посиленого провітрювання);
- механічним - механічний збір кульок ртуті з поверхні з наступною заміною підлоги, штукатурки або капітальним ремонтом будинку (цей спосіб може застосовуватися разом з хіміко - механічним).

Якщо ви виявите або побачите кульки ртуті в будь-якому іншому місці, будь ласка, негайно повідомте про це в місцеві органи з питань надзвичайних ситуацій і цивільного захисту населення або міліцію.

Тема 11. ЩО ЧИНИТИ, ЯКЩО ВИ...

...потрапили під дію стресу

У наш непростий час необхідно знати, як надавати допомогу при емоційних потрясіннях. Необхідно встановити емоційний контакт з людиною, якій ви хочете допомогти. Принесіть їй чашку чаю, спробуйте розговорити, а коли вона почне відповідати, слухайте, не перебиваючи. І обов'язково порадьте викласти на папері те, що турбує, поглянути на текст "поглядом стороннього", а потім власноручно знищити. Форма і послідовність викладу значення не мають. Важливо писати не відриваючись і як можна повніше. Ні в якому випадку не пропонуйте і не вживайте як "ліки" алкоголь і наркотики. Вони позбавляють вас контролю над собою і часто призводять до істерики або самогубства. Опинившись в стані стресу або допомагаючи іншій людині, варто мати під рукою номер "Телефону довіри"

...побачили людину, що лежить без руху

При первинному огляді потерпілого, насамперед, необхідно переконатися в наявності у нього серцебиття і дихання. Переконайтеся, що дихальні шляхи не перекриті якими-небудь предметами. Уважно огляньте шийний відділ хребта, заздалегідь звільнивши шию від коміра. Акуратно натисніть на живіт і з'ясуйте, чи є у потерпілого больові відчуття. Попросіть потерпілого по черзі підняти ноги. Таким чином Ви зможете зрозуміти, чи цілий тазостегновий суглоб. Потім обстежте кістки рук на наявність пошкоджень. І останнє: необхідно визначити, чи чутливі пальці на ногах. Закінчивши долікарський огляд, попросіть потерпілого не рухатись і викличте "Швидку допомогу".

...проводите серцево-легеневу реанімацію

Найбільш ефективну реанімацію при раптовій зупинці серця повинні проводити відразу декілька чоловік. Оптимальне число тих, що беруть участь в реанімації, - 3 людини. Рекомендується відразу ж, приступити до непрямого масажу серця. Для цього потрібно покласти потерпілого на спину, шматком чистої матерії очистити ротову порожнину, після чого розстебнути одяг і визначити місце натискання на грудну клітку. Складіть долоні так, щоб права рука упиралася в груди, а ліва лежала зверху. Зробіть 5 енергійних качків. Потім дається команда "вдих", і один з помічників проводить штучну вентиляцію легенів, вдихнувши повітря у відкритий рот потерпілого. Ніс потерпілого необхідно затиснути. Інший помічник повинен кулаком постійно натискати на живіт потерпілого в області діафрагми - це необхідно для повноціннішого постачання кров'ю головного мозку і життєво важливих органів. У жодному випадку не зупиняйтеся. Вдих повинен чергуватися з масажем серця. Коли у потерпілого з'явиться пульс, обов'язково оберніть його на живіт і прикладіть до голови холод.

Якщо у людини зупинилося серце, щонайшвидше надайте йому посильну допомогу. Спершу перевірте, чи є пульс на сонній артерії і реакцію зіниць на світло. Переверніть потерпілого на спину, розстебніть на ньому верхній одяг. Потім переходьте до непрямого масажу серця. Для цього покладіть під шию потерпілого вал так, щоб голова закинулася назад, і тисніть на груди прямими руками. Обов'язково супроводжуйте масаж вентиляцією легенів: на кожних 15 натискань роблять 2-3 видихи. Частота натискань - 40-60 раз на хвилину. Масаж слід проводити не менше 20-30 хвилин. Непрямий масаж серця припиняють в тому випадку, якщо на сонній артерії з'явився пульс.

...стали свідком серцевого нападу

При серцевому нападі найстрашніше - повна зупинка серця. Тому спершу необхідно повністю припинити будь-яку роботу і не рухатися. Потім, щоб зменшити біль, потерпілого повинен зробити глибокий вдих і на 10-15 секунд затримати дихання. Остерігаючись різких рухів, потрібно сісти, по можливості підклавши під спину подушки. Нарешті, радимо прийняти валідол або валокордин і викликати "Швидку допомогу".

...повертаєтесь додому ввечері

Перш ніж вийти з метро на вулицю в темний час доби, обов'язково подзвоніть додому і попросіть Вас зустріти. Заздалегідь продумайте свій маршрут. Прагніть йти по освітлених вулицях вздовж проїжджої частини або там, де вечорами можна зустріти людей: вздовж платних автостоянок, собачих майданчиків, вздовж житлових будинків. Якщо Ви зустріли галасливу компанію, краще перейдіть на іншу сторону вулиці. Йдіть спокійно, не проявляючи нервозності. Ваш упевнений крок відлякає хуліганів.

...провалилися під лід

Якщо Ви провалилися під лід, прагніть пересуватися до того краю ополонки, звідки йде течія. Це гарантія, що Вас не затягне під лід. Діставшись до краю ополонки, прагніть більше висунутися з води, щоб налягти грудьми на закраїну і закинути ногу на край льоду. Якщо лід витримав, обережно перекиньтеся на спину і повільно повзьте до берега. Вибравшись на сушу, поспішіть зігрітися: охолодження може викликати серйозні ускладнення.

Якщо на Ваших очах хтось провалився під лід, озбройтеся будь-якою палицею, жердиною або дошкою і обережно, повзучи рухайтесь до ополонки. Доповзти слід до такого місця, з якого легко можна кинути ремінь, сумку на ремені або протягнути лижну палицю. Коли людина, що знаходиться у воді, вхопиться за протягнутий предмет, акуратно витягуйте його з води. Вибравшись з ополонки, відповзьте подальше від її краю.

...посковзнулися в ожеледь

Одна з головних небезпек взимку - ожеледь і, як наслідок, можливе падіння. Треба прагнути не впасти на коліна або прямі руки. Падаючи вперед, прийміть удар на всю поверхню тіла і максимально підніміть голову. При падінні на схилі, постарайтеся приземлитися на бік. Витягніть руку і не падайте на лікоть. Витягнута вздовж схилу рука захистить Вашу голову і усуне навантаження на плече. Якщо ви впали на спину, притисніть підборіддя до грудей - так ви не ударитеся потилицею. А щоб не пошкодити копчик, підтягніть коліна до обличчя і спробуйте якомога більше "закруглювати" спину.

...довго знаходитеся на морозі

Щоб не замерзнути, треба рухатися. Якщо ж, не дивлячись на всі зусилля, ви відчули, як німіють руки, розітріть їх один об одного, а коли кровотеча відновиться - засуньте їх під пахви. Не забудьте зняти кільця і годинник - це поліпшить циркуляцію крові. Робіть енергійні махи руками. При цьому рука має бути максимально розслаблена, а долоня – розчепірена. Так само зігріваються ноги. Можна також використовувати спосіб, який в народі носить назву "ескімоського". Руки витягують вздовж тіла, пальці розчепірюють. Плечима роблять різкі і часті рухи вгору-вниз.

...потрапили в лавину

Відправляючись в гори, обов'язково купіть лавинний датчик. Його марка значення не має, адже всі вони працюють на одній частоті. Повісьте його на шию під одяг. Рюкзак - ненадійне місце, його може зірвати лавиною. До зап'ястя руки прив'яжіть яскраву довгу стрічку. По її кінцю Вас буде легко відшукати в снігу.

Якщо ж хтось з Ваших супутників все-таки потрапив під лавину, терміново переведіть датчики в режим пошуку. В цьому випадку прилад почне видавати гучний сигнал, причому чим ближче до потерпілого, тим сигнал інтенсивніший. Датчик діє на відстані 50 метрів і на глибині 6 метрів під снігом.

Виявивши людину під сніговим завалом, негайно приступайте до розкопок і будьте готові надати потерпілому першу допомогу. Крім того, потрапивши під лавину, насуньте на рот і ніс комір светра або куртки, закрийте обличчя долонями, складеними ковшем, - це захистить рот від снігу і дозволить вам дихати. І у жодному випадку не кричіть. Бережіть сили і кисень. Чекаючи допомоги, прагніть не заснути.

...обморозили руку або ногу

Перше, що треба зробити при обмороженні, - доставити потерпілого в тепло. Потім звільнити обморожені частини тіла від мерзлого одягу, зняти всі металеві предмети: браслети, ланцюжки, годинник і кільця. Це поліпшить циркуляцію крові.

Приготуйте теплу воду, температурою 20 - 30 градусів, і помістіть в неї обморожену руку або ногу. Потримайте її там приблизно півгодини, намагаючись при цьому ворухити пальцями.

Як тільки чутливість відновиться, обережно протріть руку (ногу). Переконавшись, що на обморожених ділянках не залишилося вологи, накладіть суху, чисту пов'язку. Проте, у жодному випадку не стягуйте шкіру і обов'язково прокладіть бинт між пальцями. Потім на перші шари бинта для додаткового зігрівання покладіть шар вати і продовжуйте накладати пов'язку.

Якщо у потерпілого обморожені щоки або вуха, прикладіть до них шматочок теплої тканини (тканину треба заздалегідь пропрасувати праскою). І, нарешті, необхідно викликати лікаря.

...розбили градусник і пролили ртуть

Якщо Ви розбили градусник і ртуть розкотилася по столу або підлозі, у жодному випадку не намагайтеся витерти її ганчіркою - це приведе лише до розмазання ртуті і збільшення поверхні випару. Для збору ртуті приготуйте наповнену водою банку з щільною кришкою, звичайний пензлик, гумову грушу, паперовий конвертик, лейкопластир, мокру газету, ганчірку і розчин марганцівки.

За допомогою пензлика треба зібрати найкрупніші кульки ртуті в паперовий конвертик. Потім "втягніть" в гумову грушу дрібніші кульки, а найдрібніші крапельки "наклейте" на лейкопластир. Всю зібрану ртуть помістіть в банку і щільно закрийте її. Очищену поверхню протріть мокрою газетою, а потім обробіть розчином марганцівки і як слід провітрите приміщення. Банку з ртуттю необхідно здати в управління (відділ) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення.

...виявили, що у дитини температура

Якщо у дитини піднялася температура, необхідно негайно викликати лікаря, повідомивши диспетчера "Швидкої", наскільки висока температура. Потім м'якою ганчірочкою або губкою, змоченою в спиртовому або горілчаному розчині, обітріть груди, живіт, спину і руки дитини. Спиртовий розчин, випаровуючись з поверхні тіла, охолодить організм. Також дуже важливо охолодити голову дитини. Для цього на чоло треба покласти рушник, змочений в холодній воді. Одягніть на дитину бавовняну майку, яка добре вбирає вологу, дайте гаряче пиття і накрийте ковдрою. Після цього вона повинна заснути.

...отруїлися

Якщо Ви отруїлися, то, насамперед, необхідно провести промивання шлунку. Для цього треба випити 3-4 стакани слабого розчину марганцівки і викликати блювоту. Для повного очищення шлунку потрібно випити, не менше трьох літрів розчину. Якщо в будинку є аптечка, то потрібно приготувати проносне, додавши в нього активоване вугілля. Цю суміш необхідно запити великою кількістю теплої води. Можна прийняти препарати, що підтримують сердечну діяльність.

...виявили в квартирі вогнище пожежі

Якщо у Вас на кухні зажевірла білизна, що висить над плитою, негайно вимкніть газ і залийте полум'я водою. Киньте димлячу річ на підлогу і затопчіть. Потім відкрийте вікно і провітріть кухню.

Якщо у Вас на шнурі праски з'явилося полум'я, відразу відключіть її від електромережі. Потім накрийте полум'я ганчіркою і погасіть його.

Якщо зажевірла відкрита проводка, відключіть електрику в квартирі або закидайте дріт землею з квіткових горщиків.

Якщо Ви відчули запах плавкого пластика, знайдіть місце пошкодження проводки. Поторкайте розетки, чи не теплі вони. Виявивши джерело запаху, викруткою або плоскогубцями з пластмасовими ручками розсуньте дроти, що зажевірили. Відключіть електрику. У жодному випадку не заливайте полум'я водою!

Якщо ви не в змозі самостійно згасити вогонь, без зволікання викликайте пожежників.

...відчули запах диму зі сходової клітки

Якщо джерело диму знаходиться поза вашою квартирою, вийдіть на сходову клітку і оглядіться. Якщо вогнище спалаху знаходиться поверхом (або декількома) нижче, не сходьте вниз по сходах і не намагайтеся скористатися ліфтом: при пожежі ліфт завжди відключається. Не панікуйте. Терміново викличте пожежників, повідомивши точну адресу, своє прізвище, найбільш зручний маршрут для під'їзду до будинку. Головне - запобігти попаданню диму в квартиру. Для цього розірвані на смужки мокрі ганчірки заправте в щілині між дверима і косяком. Потім закрийте всі наявні в квартирі витяжні вентиляційні отвори складеною ковдрою або подушками. Дим завжди піднімається догори. Тому сядьте на підлогу і прикрийте дихальні шляхи змоченим у воді рушником. А зараз спокійно чекайте приїзду пожежників.

...дізналися про хімічну аварію у вашому районі

Якщо на хімічно - небезпечному об'єкті, розташованому поряд з вашим будинком, стався викид отруйних речовин, що сильно діяли, уважно відстежуйте повідомлення про причину подачі сигналу і порядок дії в ситуації, що склалася, по радіо і ТБ. Якщо необхідно покинути квартиру і є

ця можливість, закрийте двері, вікна, квартирки, відключіть електроживлення квартири, візьміть мінімально необхідний одяг (влітку - обов'язково дощовик!), надіньте засоби індивідуального захисту, візьміть триденний запас продуктів, що не псуються, і постарайтеся швидко, але без паніки, покинути зону ураження. Ліфтом не користуйтеся, електрику в заражених районах відключають.

Якщо Ви не можете покинути приміщення, закрийте вікна, двері, квартирки, відключіть електроживлення квартири, надіньте засоби індивідуального захисту і проведіть зовнішню (липкою стрічкою або пластиром) і внутрішню (закрити вентиляційні отвори щільним матеріалом або папером) герметизацію приміщення. По можливості сховайтеся у ванні або туалеті, оскільки ці приміщення не мають зовнішніх стін, завісивши двері вологим простиралом. Слід також пам'ятати, що при поширенні сильнодіючих отруйних речовин (СДОР) легше або важче за повітря, доцільно знаходитися на нижніх або верхніх поверхах будівлі відповідно.

...заблукали і вимушені ночувати в лісі

Якщо Ви заблукали в лісі, постарайтеся вийти на галявину або будь-яку відкриту місцевість. Користуйтеся природними орієнтирами: північна сторона дерева покрита лишайниками і мохами, а на південній - завжди більше гілок, листя густіше. Якщо погода сонячна, можна визначити напрям на південь по наручному годиннику. Для цього годинникову стрілку треба направити на сонце. Кут між годинниковою стрілкою і цифрою "1" на циферблаті розділіть навпіл лезом ножа, яке і вкаже напрям на південь.

Якщо Ви вимушені взимку заночувати далеко від населеного пункту, необхідно побудувати хатину. Кращим місцем для неї буде схил яру або річки. Витопчіть в снігу яму, візьміть свої ліжі і ліжі своїх супутників і увіткніть їх в сніг, утворюючи каркас хатини. Закруглені кінці ліж нахиліть всередину і як можна міцніше зв'яжіть шнурком або мотузкою. Потім з твердого снігу або насту наріжте снігову цеглу. Найбільші укладіть в основу піраміди - з висотою розмір цегли треба зменшити. Укладайте їх з невеликим нахилом всередину. Потім закладіть щілини снігом, настеліть підлогу з гілок або очерету.

Якщо Ви організуєте вогнище, то робіть це на відкритій галявині далеко від коріння ближніх дерев. Вертикально підріжте дерен до ґрунту по колу майбутнього кордону вогнища. Товщина дернового покриву може досягати восьми сантиметрів. Розріжте внутрішню частину дерну, що утворилася, на вісім рівних частин по діаметру. Акуратно підріжте кожну частину і, перевернувши, укладіть по периметру вогнища. Тепер, почніть розпал вогнища з дрібних гілок.

...укушені отруйною змією

Якщо Вас укусила змія, перш за все необхідно уважно оглянути місце укусу. Отруту потрібно якнайскоріше видалити, до того, як вона почне діяти. Джгут в подібному випадку не накладають. Ножом акуратно зробіть невеликий хрестоподібний розріз на кожній ранці. Тепер постарайтеся висмоктати отруту. Ні у якому випадку не ковтайте її! Протягом 10 хвилин після укусу необхідно ввести від однієї до трьох ампул преднізолону в область рани. Введіть ліки повільно і обережно. Припікати рану залізом не можна! Після уколу прикрийте рану марлевою серветкою, складеною у декілька разів. Щоб місце укусу знаходилося у спокої, а отрута, що залишилася, не скупчувалася в лімфатичному вузлі і не поширювалася по організму, накладіть м'яку шину! Прикладіть знизу до пошкодженої руки або ноги декілька прямих гілок і акуратно, не здавлюючи рану, примотайте їх бинтом. А тепер намагайтесь дістатись до найближчої лікарні або травмпункту.

...збирається в похід на байдарці

Збираючись в похід на байдарці, покладіть в непромокальні пакети і сумки документи і продукти харчування. Сипкі продукти краще зберігати в легких пластикових пляшках з написом. Упакуйте рюкзак: у самий низ поставте посуд і упаковані продукти, м'які речі (спальний мішок, гідрокостюм, запасний одяг, засоби порятунку) укладають до спини. Кожен рюкзак повинен мати комплект автономного мешкання. Аптечку (бинти, протиопікові препарати, найнеобхідніші ліки) і ліхтарик краще упакувати із зовнішнього боку рюкзака, щоб їх можна було швидко дістати, як і міцну мотузку для кріплення речей до човна. Необхідно ретельно закрити рюкзак, щоб в нього не потрапила вода. Повністю зібравши рюкзак, зверху прикріпіть до нього куртку і, якщо ви збираєтесь йти по гірських річках, каску.

СЦЕНАРІЙ ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ

Змагання «Нумо, хлоп'ята»

(для дітей молодшого віку)

Методичні вказівки: Перед початком гри – змагання, слід ознайомити дітей з метою проведення конкурсів. Під час проведення змагань ведучому слід заохочувати дітей. В кінці необхідно провести об'єктивний підсумок і підбиття підсумків.

Час проведення: 40 хв.

Хід змагання

I. Вступна частина.

Вибираються дві команди по 6 учнів. Кожна команда вигадує собі назву: “Рятівничок” і “Захисничок”. Обирається журі з 3 осіб: (вожаті, адміністрація табору, ведуча).

II. Основна частина.

Ознайомлення з ходом гри.

1 конкурс: Розминка

Запитання: “Що таке безпека” і “небезпека”?

Перша команда: Безпека – це такий стан довкілля, коли не існує загрози життю, здоров'я та добробуту людини.

Друга команда: Небезпека – транспортні аварії, хуліганство, крадіжки, погані вчинки.

Журі оцінює, виставляє оцінки.

2 конкурс: Дітям пропонується ситуації.

Перша команда: Ваці дії, коли подзвонили у двері незнайомі. (Продемонструвати).

Друга команда: Учень старших класів запропонує вам цигарку. Що ви в такому разі зробите?

3 конкурс: практичний. “Допоможи своєму товаришеві”. Пропонується аптечка.

Перша команда: Ваш товариш розрізав палець. Ваші дії.

Друга команда: Ваш товариш при забавах впав і в нього на долонях сильні подряпини. Допоможіть йому.

4 конкурс: “Швидка реакція”. Пропонується іграшковий телефон.

Перша команда: Ідучи зі школи, ви побачили, що з вікна висотного будинку, йде дим. Ваші дії при цьому? Набрати вірний номер і повідомити (продемонструвати).

Друга команда: Одного разу відпочиваючи в парку, ви побачили як дорослі в п'яному вигляді вчинили бійку між собою. Ваші дії? (Продемонструвати).

5 конкурс: “Капітани”.

1 завдання:

Перша команда: Чи зустрічалися вам небезпечні речовини у вашій квартирі. Які? Назвати. Як ти поводиш з ними?

Друга команда: Як треба себе поводити, коли ви зіткнетесь з невідомою рідиною? Не торкатися та повідомити батьків.

2 завдання:

Перша команда: Як потрібно користуватися сірниками і газовими плитками? (Заборонено).

Друга команда: Як ви користуєтеся побутовою технікою: праскою, електрочайником. (Заборонено).

Ведуча: оцінити капітанів. Підведення підсумків за попередні конкурси.

6 конкурс: практичний. “Сам вдома”.

Перша команда: Поведінка під час виникнення витoku газу. (Продемонструвати). В будь – якій ситуації перш за все постаратися подзвонити “01” чи “04”.

Друга команда: Небезпечні ігри. Ігри з кишеньковими ножами, азартні ігри ...

7 конкурс: Підсумковий.

Перша команда: Гігієна. Розповісти про власні речі, догляд за ними. Зберігання, значення у збереженні здоров'я, запобігання інфекційними хворобам та їх попередження. (Враховується масовість у відповідях).

Друга команда: Шкідливі звички. Паління, токсикоманія, наркоманія та їх негативний вплив на розвиток дитячого організму. Імунітет. Причини зниження імунітету. (Враховується масовість у відповідях).

III. Підсумок. Журі підбиває підсумки. Оголошує переможця. Вручає призи. Глядачі вибирають найактивнішого учасника гри (вручають приз).

ГРА-ВІКТОРИНА «Перший мільйон»

I. Представлення учасників.

II. Відбірковий тур. До наведення складових довіклля вибрати 5 природних: дерево, річка, будинок, дорога, автобус, повітря, праска, маяк, море, трава. **1.** Розташуйте ці види моніторингу за розмірами: регіональний, глобальний, локальний, місцевий. **2.** Безпека – це стан людини? Стан організму? Стан довкілля?

Відбравши учасника продовжуємо гру. Запитання:

1. Що таке життєдіяльність?

- а) створення людиною умов життя;
- б) створення людиною багатства;
- в) створення людиною різних організмів.

2. Найважливіші фактори використання природних факторів?

- а) свіже повітря, сонце, блискавка.
- б) грім, спека, повітря.
- в) свіже повітря, сонце, вода.

3. Особливості купання у морі, ставку, озері, джерела?

- а) стрімкі течії, вири, хвилі, холодні джерела;
- б) водяні рослини, мулисте дно, стрімкі течії;
- в) стрімкі течії, вири, хвилі, холодні джерела, водяні рослини, мулисте дно, слизьке каміння.

4. Вам необхідно викликати пожежників, ви телефонуєте за номером?

- а) 01;
- б) 03;
- в) 02.

5. Поділіть небезпеку на три групи:

- 1) природні;
- 2) техногенні;
- 3) соціальні.
- а) землетрус; б) транспортна аварія; в) пограбування; г) шторм; д) війна; е) аварія на промислову підприємстві, ж) вибух газу; з) гроза; и) бійка; к) повінь.

6. Як ти думаєш, куди треба рухатися після того, як вибрався з ополонки:

- а) туди, куди рухався;
- б) туди, звідки прийшов;
- в) в інший бік.

7. Як ти гадаєш, коли в овочах і фруктах менше вітаміну С?

- а) влітку;
- б) восени;
- в) взимку;
- г) навесні.

8. Отруєння грибами.

Твоєму товаришеві недобре, напередодні він з'їв гриби. Твої дії?

- а) будеш давати ліки;
- б) виносити на свіже повітря;
- в) викличеш “швидку допомогу”.

9. Вибираючи харчовий продукт, ти звернеш увагу на:

- а) цілість упаковки;
- б) привабливість етикетки;
- в) наявність обов'язкових відомостей українською мовою.

- 10. Ти – пішохід. На яке світло ти переходиш вулицю:**
- а) червоне;
 - б) зелене;
 - в) жовте.
- 11. Вийшовши з тролейбуса, як ти переходиш вулицю?**
- а) попереду тролейбуса;
 - б) ззаду тролейбуса;
 - в) чи дочекатися, коли він поїде?
- 12. Назвати головну причину, чому не можна обходити транспорт на зупинці?**
- а) через велике скупчення людей;
 - б) через те, що люди на зупинках часто поспішають і не досить уважні;
 - в) тому, що транспорт, який стоїть на зупинці обмежує огляд дороги.
- 13. Розташуй місце в автобусі за рівнем безпеки, починаючи з найнебезпечнішого?**
- а) кабіна водія і передні сидіння;
 - б) задній майданчик, проходи і виходи;
 - в) сидіння в середній частині автобуса.
- 14. Ти став свідком дорожньо-транспортної пригоди автомобіля, який перевозив небезпечний вантаж. Ти?**
- а) спостерігатимеш за розвитком подій;
 - б) допомагатимеш рятувальникам;
 - в) намагатимешся як найшвидше залишити місце аварії і попередити про неї перехожих.
- 15. Сталася дорожньо-транспортна пригода. Постраждали люди. Але в автомобілях не було аптечки. Що ти робиш?**
- а) надаватимеш першу допомогу підручними засобами;
 - б) нічого не робитимеш;
 - в) зупиниш будь – який автомобіль і попросиш автомобільну аптечку у водія?
- 16. Чим можна захистити органи дихання під час пожежі?**
- а) протигазом чи респіратором;
 - б) поліетиленовим пакетом;
 - в) руками.
- 17. Трапляється, що в ліфті виникають непередбачувані ситуації. Наприклад, що робити, якщо ліфт раптово зупинився між поверхами. Хто вчинив вірно?**
- а) той, хто намагається силоміць відчинити двері;
 - б) той хто плаче;
 - в) той, хто повідомляє диспетчера.
- 18. На твоє запитання незнайомий голос сказав, що це прийшов сантехнік або працівник служби газу?**
- а) відчиниш двері;
 - б) попросиш прийти пізніше;
 - в) запросиш до квартири.
- 19. Чим не можна загасити бензин?**
- а) піском;
 - б) коврою;
 - в) водою.
- 20. Скільки годин на добу треба спати у твоєму віці?**
- а) 7 годин;
 - б) 9 годин;
 - в) 11 годин.
- 21. Яке покарання порушує права дитини?**
- а) позбавлення солодкого;
 - б) позбавлення обіду;
 - в) заборона дивитись телевізор.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНА ГРА "Екологічний бумеранг."

При проведенні присутні дві команди і глядачі:

Розрахунок часу – 45 – 60 хв.

I. Вступне слово ведучого.

Рятуємо чисте повітря.

Рятуємо воду в морях, океанах, в малих і великих річках.

Рятуємо радісних птахів – не всі ще породи,

А ті, що зникають в полях, у лісах, у лугах.

Рятуємо злаки, а потім рятуємо квіти.

Рятуєм світанки – від кіптяви, чаду й димів.

Рятуємо тишу, щоб в тиші мовчати й радіти.

Рятуємо вулицю від голосних двигунів.

Рятуємо землю. А також рятуємо небо.

Рятуємо мрії. Кохання солодкий мотив.

Рятуємо ніжність... Від кого рятуємо?

Від себе,

Поки ще не пізно і можна хоч щось уберегти.

II. Розминка.

1. Хто першим запровадив слово екологія?

а) Дарвін;

б) Геккель;

в) Вернадський.

2. Скільки може пролежати і не згнити в землі поліетиленовий пакет?

а) 30 років;

б) 100 років;

в) 200 років.

3. Які тварини "найморозливіші"?

а) білі ведмеді;

б) качки і гуси;

в) тюлені.

4. Яка з цих рослин є індикатором?

а) тюльпан;

б) хвощ;

в) пролісок.

5. Які комахи сигналізують про підвищену радіоактивність?

а) мухи;

б) бджоли;

в) мурахи.

III. Вікторина для глядачів.

(Назвати народні прикмети).

IV. Чорнобиль – це екологічна катастрофа.

Роботи з ліквідації наслідків аварії ще дуже багато. Завдання. У вас 1 млрд. гривень. Що ви зробите в першу чергу на ЧАЕС та які вживете заходи, щоб не допустити подібних екологічних катастроф?

V. Вікторина для глядачів.

Дати визначення таким терміналам і висловам: анабіоз, бентос, біосфера, біотоп, екологія, пожежа, безпека автомобіля (активна).

VI. Відшукай "творіння людських рук."

Серед даних явищ назви ті, які спричинені людською діяльністю і поясни, внаслідок чого це сталося: смог, озонова діра, кислотні дощі, парниковий ефект.

VII. Сучасні робінзони.

Уявіть, що ви потрапили на безлюдний острів, де немає прісної води.

Ваші дії, щоб вижити.

VIII. Вікторина для глядачів – українські прислів'я і приказки про природу.

ІХ. Бліц – фінальний конкурс:

Запитання для першої команди:

1. Від якого дерева не падає тінь? (Бамбук).
2. Який газ є екологічно чистим паливом? (Кисень).
3. Що таке горіння?
4. Як називається процес утворення органічних речовин за рахунок світла?
5. Назвати легкозаймисті речовини.
6. Що таке фотохімічний смог.
7. Як називається пристосування організмів до умов навколишнього середовища?
8. Яка пташка народжує пташеням взимку?
9. Упередженість це...
10. Яка болотяна рослина може замінити вату і йод?

Запитання для другої команди:

1. Яка формула сухого льоду?
2. Якого газу найбільше у повітрі?
3. Як називаються хімічні речовини, що знищують бур'яни?
4. Яка рослина містить найбільше йоду?
5. Які організми розкладають органічні речовини на неорганічні в ланцюгу живлення?
6. Як називаються радіоактивні ізотопи хімічних елементів.
7. Як називається система спостережень, аналізу за станом навколишнього середовища?
8. Що таке стрес?
9. Горючі речовини і матеріали? (Назвати).
10. Як називається сильно забруднене повітря, сполучення пилових частинок, краплин туману, газу, диму?

Х. "Показуха".

Одна команда пропонує другій відгадати явище природи.

ХІ. Підбиття підсумків, визначення кращого еколога школи.

БРЕЙН-РИНГ «ТВОЄ ЗДОРОВ'Я»

I. Лікарі радять якомога більше бувати на свіжому повітрі, але для чого?

1. У квартирах не чисте повітря.
2. На вулиці більше можливості для спілкування з друзями та гри.
3. Це корисно для зміцнення здоров'я та закалювання організму.
4. Щоб не заважати батькам займатися домашніми справами.

Відповідь:3.

II. Загально відомо, що руки обов'язково треба мити перед вживанням їжі та після відвідування туалету. А в якому із наведених прикладів теж обов'язково треба помити руки?

1. Після їжі.
2. Після сну.
3. Після читання книги.
4. Після гри з домашніми тваринами.

Відповідь:4.

III. Що більш шкідливо для здоров'я?

1. Часте виконання фізичних вправ та спортивні заняття.
2. Надмірна увага до системи харчування.
3. Недотримання правил особистої гігієни.
4. Часте перебування на вулиці взимку.

Відповідь: 3.

IV. Ми вмиваємось та миємо ноги щодня тому, що...

1. Це – стародавня традиція.
2. Це сприяє очищенню шкіри та закалюванню організму.
3. Щоб не викликати насмішок оточуючих.
4. Намагаємось знищити мікроби.

Відповідь:2.

V. Відомо, що сон – корисний для здоров'я. Людина, яка недоспала, виглядає і почувається млявою, працездатність її знижена. Але, в залежності від віку людини, потреба у тривалості сну – різна. Скільки повинен спати підліток, щоб бути здоровим?

1. Не менше 8-9 годин.
2. Не більше 6-7 годин.
3. Стільки, скільки хоче.
4. Хоча б 5-6 години.
5. Достатньо 4-5 годин.

Відповідь:1.

VI. Що (з наведеного нижче) сильніше шкодить здоров'ю?

1. Харчування недозрілими овочами і фруктами.
2. Вживання холодної води.
3. Любов до солодких компотів.
4. Їжа з надлишком жирів, холестерину та малою кількістю вітамінів.
5. Прогулянки босоніж по мокрій траві.
6. Прогулянки під дощем.
7. Куріння, вживання алкогольних напоїв.

Відповідь:4,7.

VII. Зараз стало модно накачувати м'язи на тренажерах. Чому не варто при цьому занадто напружуватись та перевтомлюватись?

1. Тому, що не залишиться сил на виконання домашнього завдання.
2. Може постраждати серцево-судинна система.
3. Можна сильно спітніти та застудитися.
4. Прийдеться пити багато води.

Відповідь:2.

VIII. Щоб зуби були здоровими, необхідно:

1. Регулярно вживати фрукти та солодощі.
2. Повністю виключити з раціону всілякі солодощі.
3. Після кожного вживання їжі полоскати рот водою.
4. Вживати якомога менше хліба та інших вуглеводнів.
5. Ніколи одразу після вживання гарячих страв не їсти холодні, а після холодних – гарячі.
6. Чистити зуби перед і після сну.

Відповідь: 3,5,6.

IX. Чому не можна багато часу дивитися телевізор або грати на комп'ютері?

1. Телевізор і комп'ютер можуть зламатися.
2. Витрачається багато електроенергії.
3. В квартирі виникає сильне електромагнітне поле.
4. Через це погіршується зір, стан нервової системи, постать.

Відповідь:4.

X. Підліток захоплюється комп'ютерними іграми. Скільки часу він може знаходитись перед екраном комп'ютера без шкоди для здоров'я?

1. Не більше однієї години.
2. Не більше двох годин.
3. Не більше трьох годин.
4. Не більше чотирьох годин.

Відповідь:1.

XI. Що скоріше може привести до побутових травм?

1. Погане самопочуття.
2. Невиконання правил безпеки, пустощі, неухважність.
3. Відсутність батьків вдома.
4. Надмірна самовпевненість.

Відповідь: 2.

XII. Вас попросили навчити маленьку дитину безпечно спускатися по сходах. Ви поясните, що треба спускатися...

1. Швидко.
2. Можна швидко, можна повільно (в залежності від того, наскільки поспішаєш).
3. Тримаючись праворуч, повільно та дивитися собі під ноги.
4. Праворуч або ліворуч (як тобі зручніше).

Відповідь: 3.

XIII. Лікарі не радять вживати перед сном міцний чай або кофе. Чому?

1. Вночі прийдеться вставати в туалет.
2. В них мало калорій.
3. Вони не такі смачні як сік.
4. Важко буде заснути.

Відповідь: 4.

XIV. При користування препаратами побутової хімії (розчинниками, аерозолями, легкозаймистими рідинами) чим необхідно керуватися?

1. Порадами друзів.
2. Особистим досвідом.
3. Знаннями з уроків хімії.
4. Інструкціями виробника.
5. Порадами, що дають засоби масової інформації.

Відповідь: 4.

XV. Коли вдома є маленькі діти, треба бути дуже пильним. Адже до їх рук можуть потрапити гострі предмети або небезпечні для життя речовини (оцтова кислота, розчинники, лаки, фарби тощо). Де потрібно зберігати такі речовини та предмети?

1. В темних місцях.
2. Під столами, на антресолях.
3. У закритих на ключ шухлядках або приміщеннях (комора, сарай, гараж).
4. В умивальнику на полицях.
5. У кухонних шафах біля задньої стінки.

Відповідь: 3.

XVI. Що треба враховувати, збираючись до школи, щоб не застудитися?

1. Погодні умови, місце проведення уроків, температуру у шкільних приміщеннях.
2. Стан та міцність свого здоров'я.
3. Стан свого одягу.
4. Відстань до школи та кількість уроків.

Відповідь: 1.

XVII. Штовхатися та бігати коридорами школи забороняється тому, що:

1. Можна отримати зауваження від вчителів або директора.
2. Можна випадково вдаритися, збити з ніг когось, самому отримати травму або травмувати іншого.
3. Можна зачепити вчителів та учнів, що рухаються поруч.
4. Можна забруднити або порвати одяг і батьки вдома будуть сварити.

Відповідь: 2.

Список використаної літератури

1. Закон України „Основи законодавства України про охорону здоров'я” від 19.11.1992 р.
2. Закон України „Про дорожній рух” від 30.06.1993 р.
3. Закон України „Про пожежну безпеку” від 17.12.1993 р.
4. Закон України „Про транспорт” від 10.11.1994 р.
5. Положення про оздоровчий табір (містечко, комплекс) для дітей, підлітків та учнівської молоді від 05.05.1993 р.
6. Типова інструкція з техніки безпеки під час перебування в оздоровчому таборі.
7. Методичні рекомендації для проведення бесід з учнями шкіл про безпеку на воді. Чернігів, 1998 р.
8. „Тиждень знань безпеки життєдіяльності у загальноосвітніх навчальних закладах”. Чернігів, 2004 р.
9. Методичні матеріали щодо викладання тем частини „Пожежна безпека програми „Основи безпеки життєдіяльності”. Чернігів, 2000 р.
10. Кінько Т, Кінько М. „Наш номер 01”.
11. Василенко Л.Б. „Основи безпеки життєдіяльності”. Харків, 2004р.
12. Воронцова Т.В. „Основи безпеки життєдіяльності”. Київ, 2003 р.
13. Вибухотехнічна лабораторія експертної служби МВС України// Як користуватися піротехнікою. К., 2005.
14. Жаворонков В. Без паники //Методическое пособие. М: «Учебная книга», 2001.- 120с.
15. Громов В.И., Васильев Г.А. Энциклопедия безопасности-3. – М., - 2000.– С. 23-28.
16. Типові правила охорони життя людей на водних об'єктах України, - К., 2002, - 28с.
17. Жаворонков В. Без паники //Методическое пособие. М: «Учебная книга», 2001.- 120с.
18. Громов В.И., Васильев Г.А. Энциклопедия безопасности-3. – М., - 2000.– 587с.
19. Цвелюк Г. - Школа безопасности. - Москва: НПО "Образование",1997.
20. Баленко С.В. - Школа выживания. - Москва, 1992.
21. Палкевич Я.Е. - Выживание в городе, Выживание на море. -М: "Карвет", 1992.
22. Выживание в экстремальных условиях. - Москва: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
23. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций.- М.: Зеркало, 1994.
24. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
25. Волович В.Г. На грани риска (Выживание в экстремальных условиях). - М.: Мысль, 1986.
26. Волович В.Г. С природой один на один (Адаптация и выживание в экстремальных условиях), - М.: Воениздат, 1989.
27. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М.: Мысль, 1983.