

## Прогулки на природе

### Безопасное поведение на воде

- Нельзя нырять в незнакомых местах, мы же не знаем, что в воде. Недалеко от поверхности могут опасно торчать острые камни или металлические предметы.
- В подвижные игры (бадминтон, волейбол, футбол) лучше играть подальше от берегов, чтобы никто не рисковал упасть в воду.
- Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – не пытайся догнать их. Очень легкий предмет будет быстро отдаляться, ты устанешь, пытаясь его догнать и у тебя не хватит сил на обратный путь.
- Даже в жаркую погоду лучше не купаться дольше 15 минут подряд, чтобы не переохладиться.
- Нельзя заплывать за буйки. Если случайно заплыл, немедленно вернись. Буйки ставят не просто так: они отмечают безопасную для купания глубину.



- Помни, в воде – не место шуткам. Любая, даже самая безобидная, может обернуться плохо.
- Не стоит использовать для катания самодельные средства, они ненадежны.
- Если ты увидел катер, лучше выйди из воды или отплыви как можно дальше от него.
- Если тебя подхватило течение, то не пытайся плыть против него. Плыви по течению, но по направлению к берегу.
- Если у кого-то свело судорогой ногу в воде, то нужно позвать на помощь. Затем, не подплывая к пострадавшему вплотную (чтобы он в панике не схватил тебя за руку или ногу), помочь ему перевернуться на спину, чтобы он не захлебнулся. Пусть попробует сильно потянуть ступню на себя за большой палец, уколоть ее чем-нибудь или ущипнуть – тогда судорога может пройдет.

### **Прогулки на природе**

#### **Безопасность в лодке**

- На лодочной прогулке на каждого несовершеннолетнего должен приходиться один взрослый.
- Садиться в лодку можно только в спасательных жилетах. Срок службы жилета – не менее 5 лет.
- Не стоит резко вскакивать в лодке или пытаться меняться местами. Лодка может перевернуться.
- Если кто-то упал за борт, можно использовать любые подручные средства для его спасения: весло, спасательный круг, веревку. Главное – как можно быстрее оказать помощь. Лучше всего поднимать пострадавшего на борт со стороны кормы. Так меньше шансов, что лодка перевернется.
- Если надувная лодка перевернулась, в первую очередь, нужно проверить, все ли пассажиры в сознании, и поддержать на воде тех, кто не умеет плавать.

### **Прогулки на природе**

#### **Ориентирование на местности**

Если на лесной прогулке ты отстал или слишком далеко убежал от спутников – остановись. Прислушайся, если голоса слышны, дай знать, где ты. Если голосов не слышно и на твой зов никто не ответил – так же стой на месте и выполни следующие действия:

- Успокойся и не паникуй, ты ведь был не один в лесу, родители или товарищи уже заметили, что тебя нет, и начали искать.

- Проверь телефон: если связь есть – позвони родителям, если связи нет – позвони на номер 112, сообщи свое имя, фамилию, объясни, что потерялся в лесу, в каком именно лесу и где предположительно находишься. Так же сообщи, с кем ты был, имена и телефоны родителей. Следуй указаниям диспетчера.



- Пометь место, где находишься, чем-нибудь ярким – повяжи платок, шарф, браслет и т.д. на ветку или куст.
- Оглядишься. Если недалеко, в пределах видимости, есть открытая полянка, пригорок или берег водоема, выйди туда и жди помощь. Но свои метки оставь на старом месте!
- Не усложняй спасателям поиски – не броди по лесу.
- Время от времени оглядывайся, прислушайся и зови на помощь, но оставайся спокойным и не срывай голос.
- Не теряй бодрости духа и помни, помощь уже в пути, тебя обязательно найдут!

## **Прогулки на природе**

### **Безопасность в лесу: о воде и еде**

В лесу тебя окружает не только красивая природа, но и опасности. Нужно знать правила поведения и оказания первой помощи в лесу, чтобы неприятные ситуации не мешали хорошему лесному отдыху.

- При походах в лес лучше брать питьевую воду с собой из дома. Воду из реки можно пить, только если ее прокипятить.
- Собирай только съедобные и знакомые грибы, а незнакомые не бери, они могут оказаться ядовитыми.

### **Что нужно знать о клещах**

Вместе с теплом начинают активничать клещи, переносчики опасных заболеваний. Столкнуться с ними можно не только в лесу, но и в городе – в скверах, вблизи лесопарковой полосы, на пустырях. Многие говорят о клещах с суеверным, даже паническим страхом. В критической ситуации страх может помешать действовать правильно. Но когда точно знаешь, что делать – то и бояться становится нечего.

## **Прогулки на природе**

### **9 фактов о клещах, которые нужно знать**

- Из всех клещей опасны только иксодовые (их отличает характерный твердый щиток на спине – более светлый, чем остальное тело клеща).
- Клещи не могут «спрыгнуть на жертву» с дерева. Они не поднимаются выше полуметра от земли. Вцепившись в проходящего человека. Они ползут вверх, стараясь добраться до теплых, уязвимых участков кожи.
- Клещи не различают цветов, поэтому лучше носить светлую одежду с плотно прилегающими манжетами на штанах и рукавах – на ней клещ будет заметнее.
- Если клещ присосался – надо немедленно сказать родителям, чтобы они отвезли тебя в больницу. Если нет возможности добраться до больницы в течение двух часов, нужно вытаскивать клеща самим. Чем дольше укус – тем больше вируса поступит в кровь, если клещ заражен.
- Ни масло, ни вазелин не помогают вытаскивать клеща. Пальцами его выдергивать тоже опасно – так в ранку попадет больше зараженного вещества.

- Клеща нужно обвязать ниткой, ближе к хоботку (т.е. к коже). Растягивая концы нитки в разные стороны, клеща извлекают плавными раскачивающими движениями.
- Если головка клеща осталась в ранке, ее немедленно удаляют стерильной (прокаленной на огне) иглой, как занозу. Если так вытащить не получается, нужно немедленно обратиться к врачу.
- Репелленты не гарантируют полной защиты от клещей, нужно сохранять осторожность, постоянно проверяться.
- Активная иммунопрофилактика (вакцинация) остается самым эффективным способом профилактики клещевого энцефалита.

### **Прогулки на природе**

#### **Если укусила змея**

Охота змей на людей – это голливудский миф. Змея охотиться только на то, что может съесть. Даже пятиметровой змее не съесть человека. Так что пресмыкающееся всегда стараются либо уползти, либо предупредить человека шипеньем. А если кусает, то только потому, что слишком поздно заметила человека.

Здорового человека, правда, взрослого, укус гадюки не убьет. Организм сам в состоянии справиться с ядом. Но это не значит, что ничего не надо делать. Кстати, сначала как раз о том, что не надо делать. Не надо вырезать и прижигать ранку. Распространение яда этим не остановить, а вот дополнительные проблемы для организма создать можно: ему придется не только бороться с ядом, но и привлекать резервы, чтобы заживить ранку и ожог.

Еще бессмысленно отсасывать яд, если прошло более 30 секунд после укуса. Более того, если у тебя во рту есть ранка или язвочка – это просто опасно.

Итак, что же делать, если укусила ядовитая змея? В первую очередь лечь и не паниковать. Нужно, чтобы кровь по телу циркулировала как можно медленнее, а во время движения и паники ток крови ускоряется. Обездвижить руку, но повязку не накладывать. Далее надо срочно вызвать «скорую помощь» или добраться до больницы «своим ходом», но лежа в машине, а не пешком. И все время надо пить как можно больше. В больнице введут специальную сыворотку и объективно оценят состояние.

## Прогулки на природе

### Если укусили оса или комар

#### Если укусила оса

- Наложить на места укусов влажную прохладную ткань.
- Приложить к ранкам смоченный кусочек сахара для вытягивания яда.
- Если укусов очень много или после всех принятых мер покраснение нарастает, усиливается ощущение нехватки воздуха, возникает одышка – это аллергическая реакция, необходимо обратиться к врачу.

#### Если укусил комар

Точечно обработать укусы зеленкой или раствором соды, а если через час зуд не пройдет – приобрести в аптеке специальное средство от укусов.