

ОБЖ- меры защиты от природных опасностей

**Волынец Андрей Николаевич, доцент кафедры
медицины и безопасности жизнедеятельности, кандидат военных
наук, педагог-организатор ГБОУ ДПО г. Москвы Центр
патриотического воспитания и школьного спорта**

В деле защиты населения в природных, чрезвычайных ситуациях возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку обучающихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности. Наиболее полно и целенаправленно в современных образовательных организациях этому учит специальный курс «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебники издательства корпорации формируют у детей сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности, и безопасности окружающих, способствуют приобретению навыка, сохранять жизнь и здоровье в повседневности, в неблагоприятных и опасных условиях, умению оказывать само- и взаимопомощь путем освоения ключевых компетенций.

Опасность — это возникновение обстоятельств, при которых материя, поле, энергия или их сочетание могут таким образом повлиять на сложную систему, что приведет к ухудшению или невозможности ее функционирования и развития.

С момента своего появления на Земле человек перманентно живет и действует в условиях постоянно изменяющихся потенциальных опасностей.

Деятельность человека потенциально опасна.

Все опасности причиняют вред здоровью человека: нервные потрясения, травмы, болезни, летальный исход, - а также ущерб окружающей природной среде, материальным и духовным богатствам общества и государства.

Опасности по своей природе
вероятностны (т.е. случайны),
потенциальны (т.е. скрыты),
перманентны (т.е. постоянны,
непрерывны, тотальны (т.е. всеобщы,
всеобъемлющи)).

Все опасности действуют в пространстве и во времени. Они есть везде и всегда при использовании любых объектов, включая простейшие (нож, спички, молоток, дверь и пр.)

Признаками, определяющими опасность, являются:

- угроза жизни;
- возможность нанесения ущерба здоровью и окружающей среде;
- возможность нарушения условий нормального функционирования организма человека и экологических систем.

Классификация опасностей:

По происхождению опасности
бывают:

природные, техногенные,
экологические, социальные,
биологические, антропогенные.

1. Природные опасности дома, на даче и на отдыхе

Природные опасности дома, на даче.

Находясь дома, в поездке или на прогулке с детьми, мы можем подвергнуться различным природным опасностям. Рассмотрим самые распространенные из них.

Метеорологические явления. Эти опасности, вызванные движением воздушных масс с большой скоростью. Ураганный ветер разрушает прочные и сносит лёгкие строения, опустошает поля, обрывает провода, валит столбы и вырывает с корнями деревья, топит суда, повреждает транспортные средства, детские лагеря отдыха и дачи.

Получив штормовое предупреждение, необходимо:

- закрыть окна, двери, чердачные помещения;
- с балконов и лоджий убрать всё, что может быть сброшено ураганом;
- выключить газ, потушить огонь в печах, подготовить фонари, свечи, лампы;
- дома занять внутреннюю комнату, подальше от окон;
- запастись водой, медикаментами, перевязочными материалами, продуктами, держать радиоточку, телевизор, приёмник включёнными;
- позаботиться о запасах кормов и воды для животных;
- на открытой местности укрыться в канаве, яме, овраге.

плотно закрыть и укрепить все двери и окна

на стекла наклеить крест накрест **полоски пластыря** (чтобы не разлетались осколки)

подготовить:

приемник на батарейках

свечи

отключить газ и электричество

запас воды и пищи

фонарик

медикаменты

Во время урагана или сильной бури:

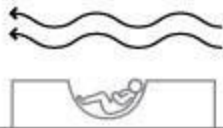
- не подходить к окнам
- в качестве защиты использовать **прочную мебель** или внутренний дверной проем
- спуститься в **подвальные помещения** или внутренние помещения на первом этаже здания (если им не грозит затопление)

убрать с балконов (в частном доме – со дворов) предметы, которые могут быть **унесены ветром**

Если ураган застал на улице:



старайтесь держаться подальше от **высоких столбов, деревьев, рекламных щитов, опор и электропроводов**



попытайтесь спрятаться **под мостом** или в **подземном переходе** (можно лечь в яму или любое углубление)



при движении на машине, остановитесь, но не покидайте **автомобиль**

Чаще всего люди получают травмы от **осколков стекла, шифера, черепицы**, от кусков **кровельного железа**, сорванных **дорожных знаков**, от деталей **отделки фасадов** и карнизов, от предметов, **хранящихся на балконах** и лоджиях.

Нельзя выходить на улицу сразу же после ослабления ветра, так как через несколько минут может возникнуть **новый его порыв**

При поступлении сигнала о приближении смерча
необходимо:

немедленно спуститься в укрытие, подвал дома. Если смерч застал вас на открытой местности, укрывайтесь на дне дорожного кювета, в ямах, рвах, узких оврагах, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев. Не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь, как указано выше.

Геологические явления. Землетрясения

Представляют собой подземные толчки и колебания земной поверхности. Наиболее опасные из них возникают из-за тектонических смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии Земли. Колебания от них в виде упругих сейсмических волн передаются на огромные расстояния, а вблизи от очагов землетрясений они становятся причиной разрушения зданий и гибели людей. Разрушительными являются землетрясения интенсивностью более 7 баллов по 12-ти бальной шкале Рихтера, опасными – свыше 5 баллов. Пятая часть территории России подвержена землетрясениям силой более 7 баллов. Землетрясение – самое страшное стихийное бедствие. Ежегодно на Земле происходит до 1500 землетрясений, до 300 из них носит разрушительный характер.

При землетрясениях запрещается: пользоваться лифтом, зажигать спички. В случае угрозы землетрясения необходимо отключить свет, газ.

Почувствовав толчки, необходимо:

- быстро покинуть здание (в запасе есть 10-15 секунд), прикрывая голову подушкой, портфелем с документами, сложенным одеялом, стулом;
- держаться дальше от стен, заборов, столбов, линий электропередач;
- не входить в здания: толчки могут повториться;
- если покинуть быстро здание не получается, то занять наиболее безопасное место внутри здания: под дверным проёмом, в проёмах капитальных внутренних стен или в углах этих стен;
- находясь в здании, сохраняйте спокойствие, оцените ситуацию. Осмотрите себя и находящихся рядом людей, при необходимости окажите медицинскую помощь нуждающимся. Ходите в прочной обуви, чтобы не поранить ноги осколками и обломками. Спускаясь по лестнице, проверяйте надёжность её конструкций;
- наиболее опасны первые несколько часов после землетрясения, поэтому, по крайней мере, в первые два-три часа не входите в здание без крайней нужды.

Алгоритм действия учителей при землетрясении:

1. После получения сигнала тревоги немедленно организуйте эвакуацию обучающихся из здания школы. Необходимо взять классный журнал и через запасный выход покинуть здание школы.
2. Постройте обучающихся в безопасном месте, сделайте перекличку и доложите о присутствующих и отсутствующих представителям администрации школы.
3. Если здание покинуть невозможно (при сильных толчках), необходимо построить обучающихся вдоль капитальной стены, в углах, дверных проёмах.
4. Эвакуируйтесь из здания только после разрешения администрации школы по обследованным безопасным выходам.
5. Эвакуацию обучающихся из здания школы осуществляет учитель-предметник, ведущий урок.
6. При необходимости эвакуации из зоны бедствия учителю-предметнику необходимо передать обучающихся классному руководителю, а при его отсутствии взять функции классного руководителя на себя.
7. После регистрации обучающихся проведите с ними инструктаж во время передвижения и эвакуируйтесь вместе с обучающимися класса в безопасную зону.
8. Прибыв на место эвакуации, проведите перерегистрацию обучающихся, доложите о прибывших.
9. Организуйте проживание обучающихся, помня о том, что каждый учитель несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, находящихся с ним в опасной и безопасной зоне.

Убедиться в отсутствии ранения, если есть возможность, оказать помощь пострадавшим.

Тяжелораненых лучше не двигать с места, если им не угрожает крайняя опасность (пожар, обрушение строения и т.д.).

— Освободить людей, попавших в завалы, которые можно легко устранить (разобрать).

— Особо осторожным надо быть при оказании помощи пострадавшим с «синдромом длительного сдавливания». Если им требуется дополнительная медицинская и другая специализированная помощь, следует дождаться ее.

— Обеспечить безопасность и успокоить детей.

Возможные травмы и оказание первой помощи пострадавшим.

Наиболее распространенная травма – ушиб, при котором под кожей происходит разрыв крупных и мелких кровеносных сосудов, и кровь, скапливаясь, образует гематомы. Вторая, более серьезная, травма – раздавливание мышц, нервов и сосудов вследствие сдавливания тяжелыми предметами, такими как обломки зданий, плит, столбов и др. И тут ни в коем случае нельзя до наложения специальных повязок и приема пострадавшим большого количества воды освобождать сдавленные органы или пытаться их согреть.

Основные правила оказания помощи при ушибах и травмах, полученных при сдавливании:

- обложить пострадавшее место пакетами, наполненными льдом;
 - дать пострадавшему несколько таблеток анальгетика, предложить выпить как можно больше теплой жидкости;
 - наложить специальные жгуты на зажатые конечности;
 - аккуратно убрать тяжести с пострадавшего;
 - после этого немедленно наложить тугую повязку на ушибленные места;
 - обездвижить при помощи шин конечности;
 - снова приложить холод к месту повреждения;
 - до прибытия медиков давать как можно больше пить.
- Больного следует доставить в больницу в лежачем положении.

В случае любой травмы нельзя:

- поднимать голову пострадавшего, подкладывая под нее подушку, сумку или свернутые вещи;
- перемещать раненого без крайней необходимости;
- оставлять человека без сознания лежащим на спине.

Оползень —

это скользящее смещение масс горных пород по склону под влиянием силы тяжести. Происходят они на всех склонах, начиная с крутизны 19, а на глинистых грунтах с 5 – 7. Сель – бурный грязевой или грязекаменный поток, состоящий из смеси воды и обломков горных пород, внезапно возникающий в бассейнах горных рек. **Обвал** – отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их дробление и скатывание на крутых горных склонах. Эти явления наряду с природными причинами, такими как землетрясения, дожди, естественное разрушение гор вызываются и антропогенными причинами (прокладка дорог, вырубка лесов, неправильное проведение работ при строительстве и горных разработках, неконтролируемая распашка и полив земельных участков на склоне и др.).

Действия при оползне, селе и обвале:

1. Перенести имущество со двора или балкона в дом, ценное имущество укрыть.
2. Закрывать окна, двери, вентиляционные отверстия.
3. Выключить электричество, газ, водопровод.
4. Легковоспламеняющиеся вещества удалить из дома.

Оказавшемуся в селевом потоке помочь всеми имеющимися средствами, выводя его по направлению движения массы с постепенным приближением к краю. Если предупреждение пришло экстренно, то покинуть дом, не заботясь об имуществе.

Гидрологические явления. Наводнение

временное затопление суши в результате подъёма воды выше обычного. Наводнения угрожают 75% земной суши. Специалисты считают, что людям грозит опасность, когда слой воды достигает 1 м., а скорость потока превышает 1 м/с.

Причины: обильные осадки, дожди; интенсивное таяние снега; образование заторов (льдины весной), зажоров (мелкий снег, лёд осенью); разрушение гидротехнических сооружений; подводные землетрясения (вызывают гигантские волны – цунами); сильный нагонный ветер на морских побережьях и устьях рек, впадающих в море.

При угрозе наводнения необходимо:

- Включить телевизор, радио постоянно слушать информацию об обстановке и порядке действий;
- Отключить воду, газ, электричество, погасить огонь в печи;
- Укрепите окна, двери нижних этажей;
- Создать запас пищи и воды, продовольствие, ценные вещи, одежду, обувь перенести на верхние этажи;
- Взять необходимые вещи и документы и следовать на эвакуационный пункт.
- Из опасных районов эвакуировать население;
- Скот перегнать на возвышенные места.

Действия населения при внезапном наводнении до прибытия помощи:

- Эвакуируйтесь в ближайшее безопасное место;
- Подготовьте плавательные средства или соорудите плот из подручных материалов на случай вынужденной эвакуации;
- Оставайтесь в ближайшем безопасном месте до схода воды;
- В дневное время вывесите белое или цветное полотнище, в ночное время подавайте световые сигналы;

При вынужденной эвакуации:

- Быстро займите ближайшее возвышенное место;
- Для эвакуации применяйте плот из подручных средств;
- Эвакуируйтесь только тогда, когда поднявшийся уровень воды угрожает вашей безопасности.

Действия человека, оказавшегося в воде:

- Держитесь за плавающие предметы;
- Свяжите из плавающих предметов плот и заберитесь на него. При угрозе утопления (отсутствие контакта ног с дном) сбросьте с себя опасные предметы, имеющие острые выступающие части.
- Плывайте к ближайшему реально достижимому незатопленному участку с учетом сноса течением, двигаясь под углом к нему.

Меры защиты от наводнений

- высадка лесозащитных полос в бассейнах рек;
 - специальная обработка берегов, строительство прудов и водохранилищ для перехвата дождевых и талых вод;
 - сооружение вдоль берегов рек ограждающих дамб;
 - спрямление русел извилистых рек и углубление дна рек;
 - своевременный и достоверный гидрометеорологический прогноз.
- Исторические факты Из всех стихийных бедствий наводнения занимают первое место по повторяемости и площади распространения, а по количеству унесенных человеческих жизней они уступают лишь землетрясениям. На протяжении прошлого столетия жертвами водной стихии стало более 9 млн.

Морские гидрологические явления. Цунами

представляют собой волны большой длины, возникающие при подводных землетрясениях, при вулканических извержениях. При выходе волн на мелководье, вблизи береговой черты, их скорость и длина уменьшаются, а высота увеличивается. У берега высота цунами может достигать нескольких десятков метров, а в клинообразных бухтах, долинах рек – свыше 50 м. В глубь суши такие волны могут распространяться до 5 км. Это приводит к большим жертвам среди отдыхающих на пляжах или вблизи береговой линии.

При извещении о цунами необходимо срочно покинуть зону возможного удара волны и территорию затопления на расстояние не менее 2-3 км. Если это невозможно сделать, следует подняться на самое возвышенное место или на верхние этажи наиболее прочных домов. В случае отсутствия поблизости необходимых строений нужно спрятаться за любую преграду, которая может защитить от движущейся воды (дорожную насыпь, большие камни), постараться держаться за крепкое дерево, камень или другие выступающие предметы. Не следует возвращаться на берег после первой волны ранее, чем через 3 ч., так как за первой волной обычно следуют другие, причём вторая и третья волны достигают наибольшей силы.

Общие меры безопасности на отдыхе.

Перед выходом в лес предупредите родных, куда идёте и в какое время планируете вернуться. Если едете в лес на машине, подумайте, хватит ли бензина, чтобы проехать туда и обратно.

Прежде чем войти в лес, выясните, где находятся основные ориентиры: дороги, реки, ручьи, населённые пункты с тем, чтобы схематично представить границы местности, в которой будете ходить. Определите по компасу стороны света, чтобы знать в каком направлении надо будет возвращаться. Если у вас не оказалось компаса, то запомните, с какой стороны светит солнце, при возвращении оно должно светить с другой стороны.

Всегда имейте компас, нож, соль, спички, а также небольшой продуктовый паёк, дождевой плащ, лёгкую запасную одежду, аптечку, средство от насекомых. Спички и одежду упакуйте в полиэтилен, чтобы не промокли в случае дождя. Медицинский набор следует проверить на наличие бинта, ваты, антисептиков, жгута, эластичной повязки. Обувь должна быть удобной и лёгкой.

Одевайтесь ярко - в камуфляже вас могут не найти и с трёх метров, предпочтительнее рыжие, красные, жёлтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полосы или рисунки.

Старайтесь не уходить далеко от знакомого маршрута, не «срезайте угол» по незнакомой местности, особенно по болоту.

Если вы пытаетесь, например, докричаться или догудеться (сигналом автомашины) до потерявшегося, ждите его на одном месте достаточно долго. Иногда найденные люди рассказывают, что шли на сигнал, но, выйдя, обнаруживали, что машина только что уехала, не прождав их и пятнадцати минут. А ведь выбежать из леса быстро довольно затруднительно.

Нельзя забывать и о том, что поход в лес - это сильные физические нагрузки, которые непривычны для городских жителей. Поэтому учитывайте, что в лесу может стать плохо. Если у вас есть ещё какие-то хронические заболевания, то они могут обостряться, поэтому без необходимых медикаментов в лес идти нельзя. И, конечно, нужно иметь при себе хотя бы минимальный запас воды, чтобы в случае необходимости можно было запить лекарства.

Весь непищевой мусор, в том числе то, что нельзя сжечь в костре (полиэтилен, резина, пластиковые бутылки, железные банки, стекло), не поленитесь вывезти из леса до ближайшего контейнера. Жестяные банки можно оставить в лесу в том случае, если обжечь их до состояния, когда они легко ломаются.

В лесу недопустимо, особенно, находясь с детьми:

- бросать горящие спички, окурки, тлеющие тряпки. Курильщики по привычке бросают окурки под ноги и за мусор это не считают. А на самом деле - окурки ядовиты. После использования сигарета не теряет своих вредных свойств, о которых предупреждает Минздрав. Если он выбрасывается в водоём, то может быть проглочен какой-нибудь крупной рыбой, а потом попасть на стол. Помните, что вредные вещества накапливаются и передаются по пищевой цепочке, порой увеличивая концентрацию в 10 - 100 раз. Также нельзя забывать, что «свежий» окурки тлеет и легко может поджечь сухую траву. Поэтому окурки надо тушить и забирать с собой, или сжигать в костре;
- разводить костёр в ветреную погоду и оставлять его без присмотра;
- разводить костёр в густых зарослях и хвойном молодняке, на торфяниках, лесосеках, под низко свисающими кронами деревьев, рядом со складами древесины, торфа, в непосредственной близости от созревших сельскохозяйственных культур, в местах с сухой травой, а также на участках повреждённого леса;
- употреблять на охоте пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;
- оставлять в лесу самовозгораемый материал – тряпку, ветошь: промасленный или пропитанный горючими веществами (маслом, бензином) обтирочный материал. Нельзя применять для розжига костра легковоспламеняющиеся и горючие жидкости;
- оставлять бутылки или осколки стекла, которые в солнечную погоду могут сфокусировать солнечный луч и воспламенить сухую растительность;
- выжигать сухую траву на лесных полянах, в садах, под деревьями, в прогалинах, а также стерню на полях и в лесу;
- поджигать камыш.

Прежде чем заняться в лесу какой-либо хозяйственной деятельностью (заготовкой дров или древесины для строительства или ремонта, коммерческой заготовкой грибов, ягод, пищевых или лекарственных растений, бортничеством и т.д.), изучите лесное законодательство - лесной кодекс и правила, относящиеся к конкретным видам использования лесов. Это поможет избежать не только излишнего ущерба лесу, но и административной или уголовной ответственности за нарушение лесного законодательства. Сообщайте в органы государственной власти о незаконных и неправильных действиях, замеченных вами, способных нанести ущерб лесу или его обитателям - разорительных рубках, захватах и застройке лесных земель, замусоривании лесов и т.д. С большой вероятностью незаконными являются сплошные рубки в зелёных зонах населённых пунктов и водоохранных зонах водоёмов, перегораживание доступа к рекам и озёрам, застройка лесов.

Всегда проводите инструктаж для детей

они должны быть готовы ко всему, что их встретит. Самое главное правило для детей это не отходить далеко от взрослых. Необходимо объяснить, что самый красивый водоём может быть опасным. Научите ребёнка уважительно относиться ко всем жителям леса и не пробовать на вкус все подряд растения и грибы в лесу. И, конечно же, в случае опасности звать на помощь.

Обратите внимание детей на правила разведения огня. Костёр в понимании детей должен стать объектом не только для согревания, но и как способ приготовления пищи. Своим примером покажите детям, что после отдыха у костра необходимо тушить тлеющие угли.

Объясните ребёнку о назначении компаса, в случае если он заблудился. Научите ребёнка определять стороны света по природным опознавательным знакам, при помощи мобильного набирать номера телефонов (112 или 01), чтобы в случае потери он позвонил родным или в службу спасения, если конечно есть связь.

Сильная жара характеризуется

превышением среднеплюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней. Опасность жары заключается в тепловом перегревании человека. Также во время жары велика вероятность возникновения пожаров.

Как подготовиться к сильной жаре: запаситесь дополнительными ёмкостями и при необходимости заранее заполните их водой. Приготовьте приемлемую для условий жары одежду, если вы находитесь дома, то подумайте об электробытовых приборах (вентиляторы, кондиционеры). Если вы находитесь в сельской местности – оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон. По возможности приобретите автономный источник электроэнергии для обеспечения работы электробытовых приборов. Экономно расходуйте воду. Умейте сами и обучите членов своей семьи правильно действовать при тепловом поражении.

Тепловое перегревание (тепловой удар)

это остро развившееся болезненное состояние, обусловленное воздействием на организм относительно высокой температуры внешней среды. Общее перегревание может наступить уже при температуре воздуха 25-30°C и скорости ветра 0-2 м/с, если в этих условиях выполняется тяжёлая физическая работа. Очень чувствительны к повышению внешней температуры дети, у которых процессы терморегуляции развиты недостаточно.

Функциональные изменения, происходящие в организме при перегревании, в начальной фазе направлены на увеличение теплоотдачи. Расширяются сосуды кожи, учащается сердцебиение, дыхание становится более глубоким и частым, усиливается потоотделение. При развивающемся повышении температуры эти изменения вскоре приобретают болезненный характер. Обильное потоотделение приводит к явлениям обезвоживания организма и солевому дисбалансу. В результате расширения периферических сосудов снижается артериальное давление. Возникающее кислородное голодание мозга может проявляться в виде приступа судорог, потери сознания, угнетения дыхания. В случае неоказания первой помощи, хотя бы в минимально доступных объёмах, на фоне перечисленных процессов могут развиваться изменения, несовместимые с жизнью.

В зависимости от характера нарушений, развивающихся в организме, различают три степени общего перегревания - **лёгкую, среднетяжёлую и тяжёлую.**

При перегревании лёгкой степени состояние пострадавших удовлетворительное. Температура тела не повышена. Жалобы предъявляются на головную боль и слабость. Кожные покровы влажные; выражена гиперемия (покраснение), в первую очередь, кожи лица. Дыхание несколько учащено, значительно учащён пульс. Артериальное давление в пределах нормальных показателей.

При среднетяжёлой степени перегревания пострадавшие жалуются на сильную головную боль, часто возникают тошнота и рвота. Возможна кратковременная утрата сознания. Кожа гиперемирована, влажная. Дыхание частое, до 40 в 1 минуту, температура тела достигает 38-39°C. Наблюдается выраженная тахикардия (увеличение частоты сердечных сокращений), артериальное давление повышено.

Тяжёлая степень перегревания характеризуется повышением температуры тела до 40°C и выше. Больные возбуждены, контакт с ними затруднён, возможно развитие судорог и коматозного состояния. Характерным признаком этой степени перегревания является прекращение потоотделения. Кожные покровы гиперемированные, но сухие. Дыхание частое и поверхностное, не исключено полное прекращение дыхания. Пульс остаётся значительно учащённым, но артериальное давление снижается.

При лёгкой степени общего перегревания достаточно поместить больного в прохладное помещение, освободить верхнюю половину туловища от стесняющей одежды, напоить прохладной водой, положить холодный компресс на голову. Соблюдение физического покоя в комфортных температурных условиях должно продолжаться не менее 1,5-2 ч. Госпитализация при лёгкой степени перегревания не показана. При общем перегревании среднетяжёлой степени, помимо перечисленных процедур, необходимо проводить более активные методы физического охлаждения:

- обтирание тела 50% раствором этилового спирта;
- прикладывание к местам пульсации крупных артерий (сонных, бедренных) холодных («ледяных») предметов;
- частая смена компрессов на голове.

Физические методы снижения температуры при данной степени перегревания обязательно должны сочетаться с медикаментозными (требуется внутривенное или внутримышечное введение так называемых литических смесей). Поэтому для оказания полноценной помощи и предотвращения более серьёзных последствий общего перегревания среднетяжёлой степени необходимо вызвать бригаду «скорой помощи».

При тяжёлой степени общего перегревания, характеризующейся потерей сознания и появлением судорог, к перечисленным действиям добавляют комплекс мероприятий, направленных на поддержание проходимости верхних дыхательных путей и предотвращения травматизма. С этой целью пострадавшему необходимо разжать челюсти и вставить между коренными зубами какой-либо предмет (например, ложку), обмотанный многими слоями бинта до достижения толщины 2,5-3 см. (профилактика прикусывания языка и попадания в гортань кровянисто-пенистых масс). Под головой пострадавшего должна находиться невысокая подушка или любой другой аналогичный предмет; в непосредственной близости от пациента не должно находиться никаких твёрдых или острых предметов (профилактика вторичного судорожного травматизма). При тяжёлой степени общего перегревания могут возникать признаки терминальных состояний, требующие немедленного начала реанимационных мероприятий. Госпитализация пострадавших производится в экстренном порядке.

Первая помощь при солнечных ожогах

включает следующие мероприятия: обтирание повреждённых кожных участков 30-40% раствором спирта (первая реакция при контакте повреждённой кожи с раствором спирта - умеренная болезненность, но потом симптомы воспаления значительно уменьшаются), исключение нахождения на солнце, ношение до исчезновения признаков ожога свободно облегчающей одежды из натуральных тканей. При наличии сильных, стойких болевых ощущений, повышении температуры тела необходимо обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

Лесной пожар

Если лесные пожары застали вас в лесу, худшей реакцией может быть паника. Не стоит и особенно рассчитывать на помощь извне. Сильное задымление и стремительно меняющаяся обстановка делают надежду на вертолётные экстренных служб призрачной. Сидеть и ждать подмоги не стоит ни в коем случае.

Первое, что следует сделать, - это пространственно оценить обстановку. Подойдёт высокое дерево или возвышенность. Определите направление и силу ветра, рельеф местности, очаг пожара, направление и скорость его распространения. Как правило, возгорание не движется во все стороны одновременно, а совпадает с направлением движения воздушных масс. Также с позиции наблюдателя важно оценить близость водоёмов, открытых пространств, дорог, населённых пунктов. После этого немедленно начинайте двигаться в безопасное место, сориентировавшись по карте.

При быстром приближении фронта пожара бросьте часть снаряжения, оставив только «аварийный» рюкзак, аптечку, сигнальные средства и продовольствие.

Если лесные пожары приближаются с большой скоростью, лучшее решение – бросить всё и отступать. Выходить из зоны пожара следует перпендикулярно направлению ветра и движению огня. Для передвижения стоит использовать открытые участки, дороги, вырубки, русла рек и ручьев.

Если лесные пожары отрезали путь к отступлению, не остаётся ничего другого, кроме чем переждать стихию в более-менее безопасном месте. Лучше других подойдут отмели в водоёмах, широкие реки, каменистые возвышенности, открытые пространства, оголённые участки болот, ледники.

Серьёзно увеличивают шансы на спасение любые реки или водоёмы. Сделайте многослойную повязку для лица - марлю, которую периодически смачивайте водой. Голову, конечности, открытые участки тела защитите от огня, обмотав материалом, ненужной одеждой и смочив водой. Можно переждать лесные пожары, погрузившись в воду (рядом не должно быть зарослей камыша). Если вам удалось выйти на открытое пространство, убедитесь в своей безопасности, сядьте на землю и дышите, прикрывая рот тряпкой или ватно-марлевой повязкой – воздух около земли менее задымлён. Вблизи огня важно не использовать любую синтетическую одежду (нейлоновая, капроновая и др.), нужно избавиться от горючего и легковоспламеняющегося снаряжения. Оказавшись в очаге пожара, периодически поворачивайтесь, смачивая высохшие участки одежды

Опасность болот.

Болото - участок суши (или ландшафта), характеризующийся избыточным увлажнением, сточными или проточными водами, но без постоянного слоя воды на поверхности. Для болота характерно отложение на поверхности почвы неполно разложившегося органического вещества, превращающегося в дальнейшем в торф. Слой торфа в болотах не менее 30 см., если меньше, то это заболоченные земли.

Болота чаще встречаются в Северном полушарии, чаще в лесах. В России распространены на севере Европейской части, в Западной Сибири, на Камчатке.

Различают верховые, низинные и переходные болота. По преобладающей растительности различают лесные, кустарничковые, травяные, моховые болота; по микрорельефу различают бугристые, плоские и выпуклые болота.

Характерной особенностью болотистой местности является её слабая обжитость, отсутствие дорог, наличие труднопроходимых, а порой и совершенно непроходимых участков и целых районов.

Характерной особенностью болотистой местности является её слабая обжитость, отсутствие дорог, наличие труднопроходимых, а порой и совершенно непроходимых участков и целых районов.

Трясины, которые могут быстро засосать человека, встречаются довольно редко, но болота опасны не только этим. Во-первых, человек, передвигающийся по болотистой местности, постоянно испытывает психологический дискомфорт и чувство страха. Во-вторых, он гораздо быстрее устаёт из-за высокой влажности, труднопроходимой местности и обилия насекомых. В-третьих, одежда и обувь, как правило, при переходе болот обязательно намокают, то есть теряют свои теплозащитные свойства. К тому же скорость движения по болотистой местности очень мала и не позволяет давать прогнозы по времени. Быстро пройти такое место не удастся. Трудность заключается и в сложности отыскания возвышенной сухой площадки для обустройства лагеря, и в разведении костра, поскольку высокая влажность и сырые дрова не дадут это сделать. Поэтому передвижение по болоту – это крайняя и вынужденная мера, которая оправдана лишь чрезвычайными обстоятельствами.

Поверхность некоторых болот очень обманчива. Часто тонкий поверхностный слой неглубок и покоится на твёрдом грунте и, наоборот, кажущаяся прочной поверхность легко прорывается под тяжестью человека. Небольшие зелёные участки иногда кажутся твёрдыми островками, на самом же деле они вязки, топки; здесь можно внезапно провалиться с головой.

Нелегко отыскать безопасный путь, так как часто встречаются так называемые «окна» - участки прозрачной воды посреди болота, опасные ярко-зелёные поляны, покрытые травой и цветами, ненадёжный травяной покров которых сразу проваливается под ногами.

Какие меры предосторожности нужно предпринять, проходя через болото:

- ступайте осторожно, не делая резких движений;
- всегда имейте с собой шест, чтобы прощупывать впереди почву;
- идите с остановкой, не спеша, но помните, что долго нельзя стоять на одном месте;
- путь безопаснее прокладывать по кочкам, около кустов и стволов деревьев. Опасность провалиться в этом случае незначительна, так как под слоем ила лежит обычно твёрдый грунт. При ходьбе по кочкам ногу ставить посередине, всей ступнёй, плавно перешагивать без рывков и резких движений. Плавно переносите тело без скачков, сохраняя равновесие. Для поддержания равновесия нужно опираться на шест. Сложнее идти по высоким кочкам. В этом случае для страховки и опоры несколько вперед выставляется шест, на который идущий опирается и последовательно плавно переносит тяжесть тела с одной ноги на другую;
- старайтесь наступать на корни, как можно ближе к стволу;
- перепрыгивать с кочки на кочку категорически нельзя. Из-за их неустойчивости при прыжке теряется равновесие, что влечёт за собой падение и травмы;
- для преодоления обширных заболоченных пространств можно изготовить из подручных средств болотоступы или мокроступы, похожие на короткие лыжи насадки на обувь. Их можно сплести из ивняка, растущего рядом;
- следует почаще отдыхать на крупных кочках и выходах твёрдой породы;
- проходить болото нужно в обуви и одежде. При этом брюки должны быть заправлены, чтобы они не цеплялись и не мешали ходьбе. Снаряжение, продукты и одежда должны быть уложены в полиэтиленовый мешок в середину рюкзака.

При преодолении болота необходимо знать, что болото пройти можно:

- 1) если его покрывают густые травы попеременно с осокой (в сухое время можно даже проехать);
- 2) если на болоте видна поросль сосны;
- 3) если болото покрыто сплошной порослью мха и толстым слоем (до 30 см.) очёсов (выдерживает нагрузку машины на гусеничном ходу).

Болото пройти труднее:

- 1) если на нём среди мха попадаются частые лужицы застойной воды (надо пробираться в одиночку по мшистым полоскам и грядам, поросшим невысокими кустами);
- 2) если на болоте растёт пушица – трава, на которой после цветения остаются, подобно одуванчикам, головки пуха;
- 3) если болото поросло густым кустарником, ивой, ольхой, елью или берёзой.

Болото пройти почти невозможно:

- 1) если оно покрыто камышом;
- 2) если по болоту плавают травяной покров.

При определённых обстоятельствах опасность представляют паукообразные и насекомые, особенно кусающиеся и жалящие, - **жуки, муравьи, осы, комары, мухи, бабочки**. Эти мелкие подвижные насекомые, почти незаметные в густой траве или кустарнике, способны проникнуть в глаза, нос, рот, уши, что может привести к серьёзным травмам, особенно у детей. Привалы и ночёвки в походе нужно делать вдали от мест скопления общественных насекомых; советуем также тщательно проверять одежду. Маленьким детям объясните, что насекомых категорически запрещено брать в руки и тем более в рот, поскольку даже у самого «доброего» жука всегда найдутся средства защиты - шипики, «челюсти», неприятный запах, едкие вещества и т. п.

Болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому к посещению леса необходимо подготовиться:

- рекомендуется одеваться в закрытую одежду светлого цвета (на светлом фоне легче заметить клеща);
- надеть головной убор;
- застегнуть рукава;
- заправить рубашку в брюки, штанины брюк - в носки.

Клещ некоторое время (от получаса до нескольких часов) ползает, выбирая место укуса, поэтому периодически (раз в 1-2 ч.) необходимо осматривать свою одежду и снимать обнаруженных клещей.

После возвращения из леса нельзя входить в дом в верхней одежде, не осмотрев предварительно себя и свою одежду с целью своевременного обнаружения и уничтожения клещей.

Помните и о лесных цветах, с которыми могут быть занесены клещи, особенно опасны в этом отношении букеты черемухи.

Чтобы насекомые не кусали, когда вы спите, завяжите лицо полотенцем и дышите через ткань. Из жёсткой пластиковой сетки для окон пошейте мешок на голову и надевайте его на ночь. Мешок не должен нигде прикасаться к вашему лицу, иначе за долгую ночь комары это место непременно обнаружат. Толстая ткань типа солдатского сукна насекомыми не прокусывается. Тонкая рубашка защитит только в тех местах, где не прикасается к телу. Чтобы уменьшить зуд на местах укусов, смазывайте их одеколоном или раствором нашатырного спирта.

Сообщите своим родным, знакомым или соседям, куда именно вы собираетесь идти и по какому маршруту, когда планируете вернуться, по возможности берите с собой попутчика. Возьмите с собой запас питьевой воды и продуктов на несколько дней, спички (несколько коробков, упакованные в полиэтиленовые пакеты, желательно положить в разные внутренние карманы, для предотвращения намокания в случае дождя), нож, медикаменты, компас, карту местности. В обязательном порядке возьмите мобильный телефон с полностью заряженным аккумулятором и достаточным количеством средств на счёте, электронный навигатор (если имеется) также с заряженным аккумулятором.

Сохраните в памяти телефона номера экстренных служб (телефон дежурной части полиции вашего района, единый бесплатный телефон полиции: 022 - для абонентов Мегафон и МТС, 002 - для абонентов Билайн, телефон единой экстренной службы - 112). Одежда и рюкзаки (корзины) должны быть яркого, неестественного для леса цвета. В лесу, во время рыбалки, отдыха на природе не злоупотребляйте спиртными напитками, особенно в

Если ваши родственники ушли в лес и не вернулись к планируемому времени, следует незамедлительно сообщить о случившемся в полицию. Помните, чем раньше поступит информация в правоохранительные органы, тем больше шансов найти вашего родственника.

Ещё при входе в лес запомните одну или несколько примет. Это может быть железная дорога, ручей, река, необычное дерево, постройки. Перемещаясь по лесу, постарайтесь также запомнить ориентиры: необычные, поваленные или срезанные деревья, пни, кусты, водоёмы, поляны, молодой или старый лес.

Если вы заблудились, в первую очередь не поддавайтесь панике. Успокойтесь, сделайте несколько глубоких вдохов, отдохните несколько минут. Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами Единой службы спасения. Обозначьте для себя план действий и строго ему следуйте.

Пока отдыхаете, вспомните, где и как вы ходили, прислушайтесь, не доносятся ли звуки, говорящие о близости людей. Знайте, что в тишине (особенно в вечернее время) слышимость различных звуков такова: движение автомашины по шоссе 1 - 2 км.; движение автомашины по грунтовой дороге 1 км.; ружейный выстрел 2 - 4 км.; разговор - 250 м.; громкий крик 1 - 1,5 км.; лай собаки 2 – 3 км.; шум работающего трактора до 4 км.; звук идущего поезда до 10 км. Но не торопитесь идти на звук. Необходимо несколько раз проверить его направление. Звук лучше слышен на горках, когда стихнет ветер. Подавать звуковые сигналы можно ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу.

Можно забраться на дерево, если вы убеждены в своих физических способностях, и визуально отыскать постройки, сделанные человеческой рукой, в относительной близости от места вашего нахождения.

Постарайтесь не сходить с тропы, по которой вошли в лес, как бы не был велик соблазн поддаться панике. Она поможет выбраться к людям, только если с неё не сворачивать. Не пробуйте сокращать путь. Не паникуйте, если поймёте, что начинаете кружить. Это обычное явление. Называется «фокусом правой ноги». Один шаг у людей всегда короче другого. Как бы вы ни старались идти прямо, вас обязательно будет заносить в сторону. В горах петля будет короче, на равнине - длиннее. Лучше всего, сделав один круг, не пытаться перехитрить судьбу и делать второй, третий. Чтобы выдержать намеченное направление, необходимо выбирать хорошо заметный ориентир через каждые 100 м. маршрута. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник, которые вынуждают отклониться от прямого направления.

Двигаясь по лесу, оставляйте за собой следы – привязывайте кусочки яркой материи или пакета к ветвям деревьев, обламывайте ветви и т.д. Если вы набрали на рыбацкую или охотничью избу, лучше её не покидать – поисковые группы обследуют их в первую очередь, наряду с дорогами и другими ориентирами.

Человек может обходиться без еды несколько недель, в то время как без воды всего несколько дней. Отсутствие воды в течение суток отрицательно сказывается на моральном состоянии человека, снижает его волевые качества, вызывает быструю утомляемость. При ограниченных запасах воды, организм теряет с потом много жидкости и обезвоживается. Поэтому очень важно снизить потоотделение. Этого можно достигнуть, защитив себя от прямого солнечного света с помощью простейшего солнцезащитного тента, ограничив физическую нагрузку в жаркое время суток, увлажняя одежду и т.д.

Существует много способов добычи воды. Можно собрать дождевую воду. Для этого выкопайте ямку и выложите её большими листьями, чтобы собранная вода не впиталась в землю.

Когда идёт дождь, обвяжите тканью дерево. Вода, стекающая вдоль ствола, будет задерживаться и капать в ёмкость, поставленную внизу. Помните, что перед употреблением воды из реки, ручья и т.д. её необходимо (по возможности) вскипятить. Обязательно кипятите воду из слабопроточных мест.

Все растения постоянно испаряют хотя бы небольшое количество воды, её можно уловить с помощью обыкновенного мешочка из полиэтилена. Мешочек надевается на куст, ветку дерева и завязывается у основания. Вода, испаряемая растением, оседает в виде капель на внутренней поверхности полиэтилена, которые скапливаются в нижней части пакета. За час в зависимости от величины растения можно собрать до 50-80 мл воды. Важно, что этот способ практически не требует никаких физических усилий.

Есть ещё один способ добывания воды. Найдите любой сырой овраг, спустившись туда, выкопайте ямку и подождите, пока она наполнится водой. Несколько раз отчерпайте воду, и когда она станет прозрачной, пейте.

При переходе к голоданию при малых запасах продуктов следует распределить запасы на 2–3 дня (как минимум по 500 ккал в день), сохранив все имеющиеся при себе изделия из натуральной кожи, которые при необходимости можно использовать в пищу, предварительно размельчив и проварив.

Первые 2–3 суток от употребления пищи можно вообще воздержаться, употребляя только воду. Этого времени бывает, как правило, достаточно для обеспечения себя хотя бы минимальными запасами пищи за счёт даров природы, охоты, рыбной ловли.

Природа вполне способна прокормить заблудившегося. Даже весной в лесу можно найти прошлогодние орехи, свежие побеги, молодую зелень. Летом и осенью не забывайте о ягодах. Съедобен ли тот или иной плод, иногда можно узнать по косвенным признакам: птичьему помёту, обрывкам кожуры и многочисленным косточкам, валяющимся у подножия дерева, поклёванным плодам и т. п.

Чтобы не заблудиться в незнакомом лесу, передвигайтесь по карте (схеме), компасу, хорошо видимым ориентирам или просекам.

Оставляйте зарубки на деревьях, которые помогут най-ти дорогу обратно.

Если все же вы заблудились и у вас нет ни карты, ни компаса, влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке - они выведут к населенному пункту.

В темное время суток, при отсутствии компаса, ориентируйтесь по Полярной звезде, которая указывает направление на север.

Найти Полярную звезду можно, мысленно проведя линию через две крайние звезды Большой Медведицы и, отмерив пятикратное расстояние между этими звездами. В конце линии находится Полярная звезда. Часы заменят вам компас, если часовую стрелку направить на солнце, а угол между часовой стрелкой и цифрой один (в летнее время) или цифрой двенадцать (в зимнее время) разделить биссектрисой пополам. Направление биссектрисы укажет направление линии Север - Юг. Юг будет находиться там, где Солнце. Для ориентирования помните, что муравейник расположен с южной стороны дерева, мох с северной, годовые кольца толще на южной стороне пня.

Если вы случайно встретите диких животных, дайте им возможность уйти, так как они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданностью или защищают детенышей.

При явно агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: кричите, свистите, громко стучите палкой о дерево.

Никогда не поворачивайтесь к дикому животному спиной и не убегайте, а медленно отступайте, наблюдая за его поведением.

Для спасения залезьте на дерево или зайдите в воду реки (озера).

Меры защиты от грозы, метели,
гололёда

Гроза – атмосферное явление, при котором внутри облаков или между облаком и земной поверхностью возникают электрические разряды - молнии, сопровождаемые громом. Как правило, гроза образуется в мощных кучево-дождевых облаках и связана с ливневым дождём, градом и шквальным усилением ветра. Сила электрического тока в молнии меняется от 10 до 30 килоампер, а температура достигает 25 000 градусов по Цельсию.

Различают прямое поражение разрядами атмосферного электричества - при нахождении человека во время грозы на открытом пространстве; действие так называемых индукционных токов - при прохождении электрического разряда на расстоянии до 1 м. от человека (например, сидящего у ствола дерева в момент удара молнии); поражение токами земли, возникающими в результате распространения электрического разряда по сырому грунту, участкам с мокрыми или поросшими лишайником склонами, скоплением влаги на корнях деревьев и т.п.

Меры предосторожности обусловлены тем, что молния бьёт в основном в более высокие предметы. Это происходит потому, что электрический разряд идёт по пути наименьшего сопротивления, то есть по более короткому пути.

Во время грозы ни в коем случае нельзя:

- находиться возле линий электропередач;
- прятаться от дождя под деревьями (особенно под высокими или одиноко стоящими). Риск попадания возрастает, если дерево ранее уже подвергалось заряду молнии. Отдайтесь от деревьев как минимум на 40 м.;
- плавать в водоёмах (так как голова пловца выступает из воды, кроме того вода обладает хорошей электропроводностью);
- находиться в открытом пространстве, в «чистом поле», так как в этом случае человек значительно выступает над поверхностью;
- забираться на возвышенности, в том числе на крыши домов;
- пользоваться металлическими предметами;
- находиться возле окон;
- укрываться в стоге сена;
- ездить на велосипеде и мотоцикле.

Если время между вспышкой молнии и громом сокращается, значит гроза приближается. И наоборот.

Если вы купаетесь, то при возникновении грозы немедленно плывите к берегу и уходите как можно дальше от воды. Молния, попавшая в воду, может поразить купающегося человека на расстоянии нескольких километров. Если вы оказались в лодке, то немедленно гребите к берегу и не забывайте, что вы самый высокий объект над водой, так что лучше пригнуться как можно ниже.

Во время грозы не суетитесь. Нельзя бегать, паниковать, делать резких движений. На природе при грозовой опасности следует занять ложбинку, по возможности сухое или мало намокающее место в 1,5-2 м. от возвышающихся на 8-10 м. и более отдельных деревьев, скал и пр.

Если вы оказались в лесу, то встаньте под низкое дерево. Среди деревьев наименее подвержены прямому попаданию молнии берёза, орешник, клён, наиболее дуб, ель, сосна, тополь (у них корень уходит в грунт вертикально и на значительную глубину). При грозе нельзя прятаться в скалистых оврагах, впадинах склон, нишах скал, находиться у входа или в дальнем конце пещеры. Безопасным является положение, когда расстояние между человеком и стенами грота составляет не менее 1 м.

Если вы находитесь в помещении, то обязательно выключите все электроприборы, а в идеале, если такая возможность имеется, полностью отключите электропитание в доме (квартире). Закройте балкон, окна, форточки, также по возможности зашторьте окна. После отойдите от окон на приличное расстояние.

До сего времени в глухих уголках нашей страны многие считают, что поражённого молнией человека нужно как можно скорее закопать, засыпать сырой землёй. Нет ничего вреднее этого заблуждения.

Как себя вести во время ливня

При получении информации о выпадении обильных осадков воздержитесь от поездок по городу, по возможности оставайтесь в квартире или на работе. Включите средства проводного и радиовещания.

Если ливень застал вас на улице, не спускайтесь в подземные переходы и другие заглубленные помещения. Постарайтесь укрыться в зданиях, расположенных выше возможного уровня подтопления.

Если здание (помещение), в котором вы находитесь, подтапливает, постарайтесь покинуть его и перейти на ближайшую возвышенность.

Если покинуть здание не представляется возможным, то поднимитесь на вышерасположенные этажи, выключите электричество и газ, плотно закройте окна, двери и сообщите о своем местонахождении в дежурную службу МЧС по тел. 101.

Если ливень застал вас в личном транспорте, не пытайтесь преодолеть подтопленные участки. Медленно перестройтесь в крайний правый ряд (на обочину) и, не прибегая к экстренному торможению, прекратите движение. Включите аварийные огни и переждите ливень. В случае стремительного пребывания воды покиньте транспортное средство и пройдите на возвышенный участок местности или в ближайшее здание.

Как защититься от града

По возможности не выходите из дома, находясь в помещении, держитесь как можно дальше от окон. Не пользуйтесь электроприборами, т.к. град обычно сопровождается грозой.

Находясь на улице, постарайтесь выбрать укрытие. Если это невозможно, защитите голову от ударов градин (прикройте голову руками, сумкой, одеждой).

Не пытайтесь найти укрытие под деревьями, т.к. велик риск не только попадания в них молний, но и того, что крупные градины и сильный ветер могут ломать ветви деревьев, что может нанести вам дополнительные повреждения.

Если вы перемещаетесь на автомобиле, то прекратите движение. Находясь в автомобиле, держитесь дальше от стекол. Желательно развернуться к ним спиной (лицом к центру салона) и прикрыть глаза руками или одеждой. Если с вами оказались маленькие дети, то их необходимо закрыть своим телом, и также прикрыть глаза либо одеждой, либо рукой. Если позволяют габариты салона — лучше всего лечь на пол.

Гололёд - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлаждённого дождя и мороси (тумана). Обычно гололёд наблюдается при температуре воздуха от 0°C до -3°C. Корка намёрзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя. Если в прогнозе погоды даётся сообщение о гололёде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой). Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заострёнными шипами. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Гололёд зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населённого пункта о месте обрыва.

Меры защиты от непогоды:

- Помните, что даже один час отдыха в тепле гораздо эффективнее многочасового отдыха на ветру и в холоде, поэтому, оказавшись в экстремальной ситуации, сразу приступайте к строительству укрытия.
- При подборе места укрытия учитывайте такие факторы, как защита от непогоды, близость топлива и воды, отсутствие насекомых, недоступность для хищных животных и ядовитых змей.
- Для устройства простейшего укрытия можно использовать поваленное дерево с густой кроной.
- Для усиления защиты от дождя и ветра нужно дополнительно обложить его корой или лапником. При наличии плащ-палатки выкопайте небольшое углубление в земле, на дно уложите слои лапника, а сверху укройте его полотнищем.
- Наиболее оперативным способом защиты от метели в степи является устройство снежной пещеры или ямы.
- Для устройства пещеры в сугробе выкопайте тоннель длиной около 1 метра, который потом расширьте в стороны.
- Вход в пещеру закройте снежным блоком или куском материи. Яму накройте каркасом из жердей или брезентом и завалите снегом.

— Организовать ночлег можно и охотничьим способом. Для этого разгребите снег, разведите костер и хорошо прогрейте землю. После этого сдвиньте костер в сторону, на прогретую землю уложите ветки хвойных деревьев, мох, мягкое снаряжение и накройте сверху материей.

— Укладываться следует одетым, если вы не один, то плотной группой, накрывшись брезентом.

Защита жилища от жары и холода

В жаркие дни для создания комфортных условий в своём доме можно рекомендовать следующее.

Окна, в которые в течение дня попадают солнечные лучи необходимо прикрывать. Это можно сделать при помощи штор, жалюзи или ставней. А ещё в продаже есть специальная солнцезащитная плёнка. Её следует прикрепить к стёклам отражающей (зеркальной) стороной наружу, чтобы солнечные лучи отражались и не нагревали комнату.

Пластиковые окна стоят уже в огромном количестве домов, но далеко не все их владельцы знают, что с их помощью можно регулировать климат в помещении. Сначала были созданы такие стеклопакеты, которые могли задерживать тепло внутри помещения зимой, экономя при этом около 40% теплоты внутри здания. Теперь же есть возможность защититься от жары, но при этом такие стеклопакеты становятся multifunctionalными и должны сохранять оптимальный климат в любую пору года. По сравнению с энергосберегающими, multifunctionalные окна имеют два активных стекла: внутреннее задерживает теплоту в комнате в прохладный период, а внешнее благодаря напылению из оксида серебра будет отражать солнечные лучи в тёплые периоды. Чисто внешне от обычного стеклопакета оно будет отличаться слегка уловимым зеркальным эффектом. Можно выполнить напыление и с различными цветовыми оттенками, которые будут иметь разную степень светоотражения, т.е. выполнить тонировку.

В жару проветривать комнаты следует ночью, ранним утром или поздним вечером. Чтобы температура в доме была как можно ниже, следует следить за количеством работающих электроприборов, которые могут при работе выделять тепло. Даже включенная электролампочка (обычная, не электросберегающая) выделяет тепло, не говоря уже о компьютере или телевизоре.

Проследите, чтобы в доме был запас питьевой воды, лимона (для приготовления домашнего лимонада), зелёного чая (хорошо утоляет жажду), чтобы не пришлось бежать в соседний магазин или рынок в самое жаркое время дня. Соки, кола, другие напитки жажду не утоляют. Употребление кофе лучше ограничить. Следует иметь запас медикаментов, особенно если в семье есть больные, пожилые люди и дети. Носить в жару лучше одежду из натуральных тканей, обувь на низком каблуке.

Увеличение циркуляции воздуха при проветривании увеличит и количество оседающей пыли. Поэтому для быстрой уборки уберите все лишние предметы с полок.

Ковровых покрытий и половиков тоже следует избегать летом. По прохладному полу ходить приятнее и влажную уборку делать удобнее.

Наличие в доме аквариума может немного охладить воздух за счёт испарения воды. Если аквариума нет, то можно расставить просто ёмкости с водой.

Ещё воздух можно охладить, соорудив нехитрое приспособление. Надо взять пару пластиковых бутылок с водой и заморозить их. Затем включить вентилятор и направить поток воздуха на замороженную бутылку. Таким образом, температура немного снизится. Когда вода в первой бутылке растает, её можно заменить второй бутылкой из морозилки.

Учитывая тот факт, что, помимо летней жары, на наши широты выпадают не менее серьёзные зимние холода, дом лучше оснащать всесезонным кондиционером «2 в 1», который может не только охлаждать, но и подогревать воздух. Конечно, для экстремальных холодов этого недостаточно, но для межсезонья - вполне.

Подумайте о теплоизоляции своего жилья. Теплоизоляцию в просторечии часто называют «утеплением», что демонстрирует в корне неверную трактовку смысла этого слова. Важно понимать, что речь идёт не о сохранении тепла как такового, а сохранении в доме постоянной температуры, комфортной для жизни. Необходимо изолировать крышу, перекрытия и стены от проникновений холода и жары вовнутрь дома.

Для создания благоприятной атмосферы в интерьерах помещений дома более актуально применение теплоизоляционных материалов естественного происхождения, основой которых служат лён, дерево, шерсть, солома, хлопок, камыши. В строительстве зданий для теплоизоляции в основном используется большой ассортимент прессованных плит фабричного изготовления из пористых синтетических и природных материалов.

Основной объём теплообмена - приблизительно 40% - приходится на стены. Чтобы его минимизировать, необходима эффективная теплоизоляция. Ни кирпич, ни бетон, ни пеноблоки не создадут её без значительного увеличения толщины и массы стен, влекущих за собой усиление фундамента и рост сметной стоимости строительства.

Безопасность на воде.

В РФ тонут и взрослые, и дети, ежегодно до 15-17 тыс. человек. Чтобы не случилась беда, соблюдайте правила поведения на воде:

- детям не купаться без сопровождения взрослых;
- купайтесь только в специально отведённых и оборудованных местах (официальных пляжах или бассейнах). Предварительно пройдите медицинское обследование, а также изучите правила внутреннего распорядка того места, где собираетесь купаться;
- не подавайте ложных сигналов тревоги;
- не заплывайте за оградительные знаки, помните, что там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не подплывайте близко к проходящим судам, лодкам, катерам. Вблизи с ними возникает течение, которое может вас затянуть под винт;
- опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Часто причиной утопления является вдох при неожиданном попадании воды в лицо. Надувные матрасы не предназначены для передвижений по воде. Тем людям, которые не уверены в своих силах, рекомендуем брать с собой в воду полиэтиленовый пакет. Его можно наполнить воздухом и положить под подбородок. Этот способ поможет удержаться на поверхности и спокойно добраться до берега;

- если вас подхватило течение, не боритесь с ним, не паникуйте, плывите по диагонали к ближайшему берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду, и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте;
- при купании не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания;
- избегайте теплового удара, не находитесь длительное время на солнце. После длительного пребывания на солнце опасно прыгать или резко входить в воду. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания. Рекомендовано плавать в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха $\sim +25^{\circ}\text{C}$. Не находитесь долго в воде, 10-15 мин. вполне хватит. Температура воды в открытых водоёмах обычно на 4°C ниже температуры воздуха, а в горных реках и озёрах эта разница значительно больше. Наиболее оптимальная температура воды – $23 - 25^{\circ}\text{C}$, при 19°C требуется внимательность, а при 16°C и ниже купание опасно и должно быть запрещено;
- соблюдайте питьевой режим;
- необходимо избегать вхождения в воду ранее, чем через 1,5 ч. после приёма пищи. При обильном приёме пищи происходит перераспределение кровообращения: усиливается кровоснабжение органов брюшной полости за счёт головного мозга и конечностей. Кроме того, к рвоте, аспирации желудочного содержимого с потерей сознания может привести давление воды на полный желудок;

- не прыгайте (не ныряйте) в неизвестном вам месте - вы можете зацепиться за корягу, удариться о камни или сваю и сломать шейные позвонки или потерять сознание. Если же вы собрались искупаться в незнакомом вам месте, то постарайтесь выбрать место, где просматривается дно. Оно должно быть песочным или гравийным, глубиной не более 2 м., а также течение не должно превышать 0,5 м/с;
- не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта, вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он захлебнётся;
- не купайтесь в нетрезвом состоянии;
- если в силу обстоятельств вы оказались в холодной воде, примите оптимальную для согревания позу. Вам нужно как можно сильнее сжаться, уменьшив таким образом площадь соприкосновения тела с водой;
- если вы оказались в воде полностью одетым, в первую очередь избавьтесь от тяжелых вещей. Для того чтобы удержаться на поверхности, не обязательно активно двигать руками и ногами. Некоторые предметы туалета можно использовать в качестве плавсредств. Например, сапоги, перевернутые кверху, сумку из непромокаемой ткани и другие вещи, которые легче воды. Импровизированный спасательный круг делается даже из обыкновенных брюк. Снимите их и завяжите узлом штанины. После чего заполните воздухом получившийся мешок. Таким образом вы увеличите свою плавучесть;
- бывают случаи, когда в воде вместе с вами оказывается группа людей. Основное правило в подобной ситуации - помогать и поддерживать друг друга. Соберитесь в круг и подожмите ноги. Так вы дольше сохраните тепло в холодной воде. Добраться до берега будет гораздо легче, применив следующий способ. Нужно лечь на спину и выстроиться цепочкой. Каждый ногами должен удерживать того, кто впереди. При движении руки выполняют функцию весел;
- паника - основная причина всякого рода бед. Не суетитесь и подумайте, какие предметы

Утопление - одна из форм механической асфиксии, развивающейся чаще всего от частичного или полного попадания жидкости в верхние дыхательные пути и бронхо-альвеолярное пространство.

К утоплению может привести несколько причин, основные из которых - незнание опасностей при купании и плавании и неумение выйти из создавшегося положения. Причиной утопления может послужить состояние алкогольного опьянения, под влиянием которого люди нарушают режим и правила купания, теряют самоконтроль и самообладание. В этом состоянии легче обостряются различные заболевания, возникает переохлаждение или перегревание, возможны травмы. Большая группа несчастных случаев на воде связана с игнорированием мер предосторожности и правил поведения. К ним относятся: купание в незнакомых местах, в штормовую погоду, дальний заплыв, нарушения правил катания на лодке, прыжки в воду в опасных и запрещённых местах и др. Истощение и утомление может быть одной из причин несчастных случаев на воде у лиц, которые преувеличивают свое умение плавать и неправильно рассчитывают свои моральные и физические силы.

Если при купании у вас случились судороги:

- 1) перевернитесь на спину и плывите к пляжу;
- 2) если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак;
- 3) если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведённой ноги и потянуть на себя;
- 4) если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъём), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине;
- 5) сведённую судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка у плавок и т.п.);
- 6) запомните, что если вы устали плыть - отдохните «лёжа на спине».

Одной из причин утопления может быть отсутствие надзора за купающимися детьми. Взрослые недооценивают опасность для детей водной стихии и даже сравнительно небольших ёмкостей с водой.

К сожалению, приходится ещё констатировать такие нежелательные явления на воде, как шалости и хулиганство. Такое поведение представляет угрозу не столько для нарушителя порядка, сколько для окружающих.

Утопление может наступить при нарушении правил подводного плавания с помощью простой маски с загубником и ластами или аквалангом. Чаще всего это случается у начинающих, которые не овладели техникой дыхания под водой. Даже незначительная аспирация воды вызывает спазм мышц гортани, шеи, испуг, панику и потерю самообладания, что, несомненно, способствует утоплению.

Ряд причин, приводящих к несчастным случаям на воде, остаются невыясненными. Многие из них происходят у купающихся в одиночку, в уединенных местах пляжей, вдали от спасательных станций

Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив свое плечо.

Если он ушёл под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в лёгкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой.

Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины.

Если утопающий мешает вам действовать, освободитесь от захвата, ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу. Обязательно привлечите внимание окружающих. Попросите их вызвать «скорую помощь».

После того как вы вытащили утопающего на берег, немедленно приступайте к действиям по восстановлению его дыхания и сердцебиения. В первую очередь освободите дыхательные пути человека от воды. Для этого положите пострадавшего животом на своё колено так, чтобы его голова была внизу. Обязательно очистите его ротовую полость, проведите непрямой массаж сердца, не останавливайтесь ни на секунду. Вдыхая воздух в лёгкие пострадавшего, следите за тем, как приподнимается грудная клетка.

Правила поведения в лодке.

Лодочные прогулки, особенно с детьми, далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и на любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным. Соблюдайте следующие правила:

- не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду;

- садясь в лодку, не торопитесь, а главное - не перегружайте её;

- избегайте встреч с быстродвижущимся водным транспортом;

- не стоит вставать в лодке или раскачивать её;

- особенно опасно, когда управляют лодкой нетрезвые взрослые, а в лодке есть дети.

Подготовка к походу на байдарке:

- выбирая маршрут, рассчитайте правильно свои возможности. В зависимости от маршрута выбирайте и снаряжение. Сплав по категорийным рекам гораздо опаснее, он требует повышенного внимания к вопросам безопасности. Поэтому в такой поход обязательно берите с собой каски, гидрокостюмы и другое специальное снаряжение;
- обязательно возьмите с собой ремкомплект. В него должны входить: запасной материал для заклеивания дырок, кусок наждачной бумаги, ножницы (чтобы вырезать заплаты), баночка с водостойким клеем, ацетон или растворитель для обезжиривания поверхности (бутылку с ацетоном обязательно подпишите, чтобы не перепутать с водой), кроме того, у вас должна быть толстая иголка с большим ушком, капроновые нитки и небольшой кусочек ткани;
- на маршруте любой степени сложности вы должны быть в спасательных жилетах. Местом стоянки нельзя выбирать заповедники, где запрещено разводить костры, избегайте также частных владений, военных баз, деревень, чтобы не причинять беспокойства жителям.

Основы безопасности жизнедеятельности: 10-11 класс:
базовый уровень: учебник для учащихся
общеобразовательных организаций /Алексеев Сергей
Владимирович, Данченко Сергей Петрович, Костецкая
Галина Анатольевна, Ладнов Сергей Николаевич.

Учебник дает знания и умения по безопасному
поведению на улице, в общественных местах, в быту и при
возникновении чрезвычайных ситуаций, а также по
оказанию экстренной помощи пострадавшим.

Учебники корпорации «Российский учебник» формируют ценностно-смысловые, информационные, природоведческие и здоровьесберегающие компетенции. Компетентностный подход предполагает не усвоение учеником отдельных друг от друга знаний и умений, а овладение ими в комплексе. Компетенции для ученика – это образ его будущего, ориентир для освоения. Но в период обучения у него формируются те или иные составляющие этих «взрослых» компетенций, и чтобы не только готовиться к будущему, но и жить настоящим, он осваивает эти компетенции с образовательной точки зрения.

По-разному можно встретить стихийные бедствия. Растеряно, даже обречено, как веками люди встречали бедствия, или спокойно, с несгибаемой верой в собственные силы и с надеждой на укрощение сил природы. Но уверенно принять вызов бедствий могут только те, кто, зная, как действовать в той или иной обстановке, примет единственно правильное решение: спасет себя, окажет помощь другим, предотвратит, насколько сможет, разрушающее действие стихийных сил. Некоторые катастрофы мы можем предсказать, а некоторым и успешно противостоять. Однако любые действия против природных процессов требуют хорошего их знания. Необходимо знать, как они возникают, механизм, условия распространения и все прочие явления, с этими катастрофами связанные.

