

Летний поход: путешествуем безопасно

Плечова Ольга Гарриевна
к.хим.наук, ведущий методист ГК «Просвещение»

Отдых на природе



Автономным пребыванием человека в природе считается самостоятельное и независимое нахождение человека в природных условиях, с использованием его навыков без посторонней помощи обеспечить свою безопасную жизнедеятельность и потребности в воде, еде, тепле, используя имеющиеся запасы или дары природы.

С момента принятия решения о походе за грибами, ягодами или о прогулке в лес начинается выживание в природной среде

Опасности отдыха на природе

- ✓ Заблудиться
- ✓ Травмы
- ✓ ЧС природного характера
- ✓ Встреча с дикими животными
- ✓ Отравление
- ✓ Пожар
- ✓ Обострение хронических заболеваний



Отдых на природе

Выживание начинается дома!



- Необходимо чётко планировать маршрут и время, на которое вы уходите, знать точно, сколько человек в группе, учесть погодные условия и время года, как далеко от населённой зоны или транспортных средств вы предполагаете уйти, какие средства связи (мобильный телефон или другие средства связи) работают в этом районе.
- Пополнить баланс мобильного телефона, проверить заряд батареи и взять дополнительные источники питания (Power bank). Также в походе необходимо иметь при себе компас, спички, свисток, нож, небольшой запас воды и продуктов, аптечку.
- Одежда должна соответствовать времени года, быть ярких цветов, желательно, чтобы на ней были светоотражающие полосы.
- По ходу движения старайтесь запоминать как можно больше встречающихся вам объектов — вершин, скал, отдельных деревьев, ЛЭП, ручьёв — они могут стать ориентиром во время возвращения.

Что должно быть с собой

- спички или зажигалка;
- фонарик;
- компас;
- запас еды и воды (желательно — на 48 часов);
- НОЖ;
- СВИСТОК;
- Телефон + Power bank;
- мазь или спрей от комаров.

Если человек заблудился

- ✓ Следует остановиться и прислушаться.
- ✓ В лесу с невысокими холмами нужно выйти на любую возвышенность, в горах — на склон или скалу, откуда возможно увидеть знакомые ориентиры.
- ✓ Включить телефон и проверить, есть ли связь. Если работает интернет, включить навигатор, карты Google или Яндексa, определить стороны света и свое местоположение.
- ✓ Если интернет не работает, но связь есть, позвонить родным, друзьям или в МЧС (номер 112).
- ✓ **Если связи нет, поставить телефон на режим «в самолете» для экономии энергии.**
- ✓ В пасмурную погоду и в тумане не стоит идти, если нет с собой компаса.
- ✓ При самостоятельном выходе из леса рекомендуется оставлять следы
- ✓ Для ночевки за два часа до наступления темноты сооружают укрытие (навес, шалаш). Убежище не строят в низинах и на вершинах холмов, его лучше ставить в редком лесу, на сухой поляне.
- ✓ Рекомендуется выйти на возвышенность, собрать большую заготовку для костра из сушняка и сырых веток. Костер зажигают, чтобы подать сигнал на следующий день, когда начнутся поиски пропавшего.

Чего делать нельзя

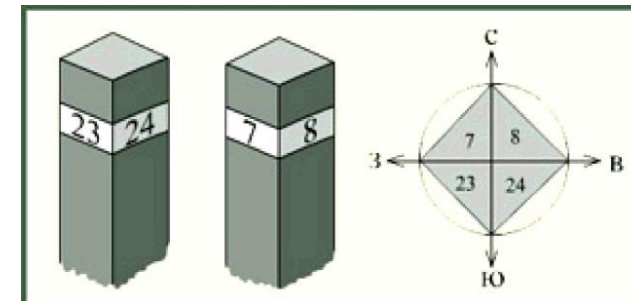
- ✓ Паниковать. Человек, потерявший ориентировку, не мог отклониться далеко от знакомого маршрута.
- ✓ Совершать хаотичные переходы, бежать, постоянно менять направление. Так можно уйти в глушь на десятки километров.
- ✓ Постоянно держать телефон включенным.
- ✓ Выпивать разом всю воду и съесть запас продуктов, тратить все спички.
- ✓ Устраивать ночлег на дереве, на острове, под обрывом.
- ✓ Заходить в болото, переплывать реку. Лучше просто идти по берегу вниз по течению.
- ✓ Есть незнакомые растения, пить не отфильтрованную воду из болота и луж.



Нужно уметь ориентироваться на местности



Квартальные столбики в лесах – тоже ориентир



Совет: держите все электронные устройства подальше от компаса. Дело в том, что ваш мобильный телефон и другая электроника могут повлиять на магнитное поле и сдвинуть стрелку с севера.

Как разжечь костер?

- ✓ Площадка должна быть открытой, защищенной от ветра каким-нибудь естественным укрытием, например, большим камнем, скалой.
- ✓ Нельзя располагать кострище возле деревьев. Расстояние от лиственных деревьев до костра должно составлять не менее 10 м, от хвойных – не менее 15 м.
- ✓ Нельзя разжигать огонь на торфяниках и каменных россыпях в лесу, где скапливается очень много лесного мусора. Мох и лишайник могут перекинуть искру огня на деревья.
- ✓ Если вы нашли место старого кострища, лучше воспользоваться им, а не разводить новое.
- ✓ Нельзя разводить огонь на земле, из-под которой видны корни деревьев
- ✓ Не менее трех метров от палаточного лагеря с подветренной стороны.
- ✓ Вместо одного высокого и большого костра лучше развести несколько маленьких, пользы от них будет больше.
- ✓ **Возле костра всегда нужно держать емкости с водой и ветки для тушения возможного возгорания**

Как разжечь костер?

- ✓ Следует снять верхний слой почвы с дерном диаметром один метр или полтора
- ✓ Место вокруг снятого дерна нужно также очистить от сухой травы и листьев, чтобы огонь случайно не распространился по земле.
- ✓ По бокам выкопанного места можно обложить камнями, соорудив, таким образом, очаг.
- ✓ Место разведения костра следует отгородить противопожарной полосой со снятым минеральным слоем почвы шириной 0,5 метра.



Лесной пожар



Низовой пожар: горит подлесок (кустарник и лесная подстилка). Фронт низового пожара движется относительно медленно: 0,3—1 м/мин (0,2 км/час). Высота пламени находится в пределах 1—2 м. Уходить нужно, ориентируясь в первую очередь на ветер. Скорость пешехода по лесу около 2 км/ч, то есть уйти от низового пожара вы успеете.



Верховой пожар — это переход огня на кроны деревьев. При этом создаётся тяга воздуха, **слышно характерное гудение**. Скорость распространения пожара около 5—8 км/ч, при сильном ветре — выше. От верхового пожара нужно убежать, и чем быстрее, тем лучше. Если местность вам хорошо знакома, бегите к ближайшему водоёму, открытой поляне, просеке или дороге.

Шалаш



Найдите большую ель и устройтесь под ней, наломав предварительно лапника. В некоторых случаях можно удобно расположиться на стволе упавшего дерева. Перенесите его под ель и сядьте на него, оперевшись спиной на ель.

Дикие животные



Общие правила поведения:

1. Не паникуйте и не делайте резких движений.
2. Не смотрите дикому животному в глаза.
3. Если при встрече с диким животным оно вас не заметило, постарайтесь, не выдавая своего местоположения, аккуратно отойти подальше.
4. Если животное вас заметило, но не проявляет признаков агрессии, — замрите, а потом медленно отходите назад, не делая резких движений. В большинстве случаев вас не будут преследовать.

Первая помощь



При сильных ранениях остановить кровотечение (пережатие сосуда выше раны, жгут, давящая повязка)



Промыть рану и кожу вокруг водой с мылом



Наложить на рану тампон из стерильной салфетки. Закрепить его лейкопластырем или бинтом: повязка не должна быть герметичной



Обратитесь в больницу!



При укусе дикого животного первая помощь такая же, как и при укусе домашнего животного

- Сразу после укуса обеспечить пострадавшему полный покой в горизонтальном положении.
- Отсосать яд (в первые секунды после укуса)
- Ранку надо продезинфицировать, наложить стерильную повязку, которую по мере развития отека периодически ослаблять, чтобы она не врезалась в мягкие ткани.
- Чтобы замедлить распространение яда в организме, ограничьте подвижность пострадавшего. Пораженные конечности иммобилизуйте. При укусе в ногу прибинтуйте ее к здоровой и, подложив что-либо под колени, слегка приподнимите их. При укусе в руку зафиксируйте ее в согнутом положении.

НЕЛЬЗЯ

- ✓ Разрезать место укуса крестообразно или вырезать пораженный участок.
- ✓ Прижигать ранку раскаленными на огне предметами
- ✓ Опасно и бесполезно прижигать место укуса едким калием, азотной, серной и карболовой кислотами.
- ✓ Помните, что алкоголь не является противоядием, а, наоборот, затрудняет выведение яда из организма, усиливает его действие.



Осторожно, клещ!

Признаки укуса клеща



Клещ впился
и погрузился в кожу



По мере того как клещ
напивается крови,
он раздувается до размеров
крупной горошины

Способы защиты

- Длинные брюки с резинками или завязками снизу, куртка с манжетами и капюшоном
- Избегать движения по высокой траве, мелкому кустарнику, подлеску
- В областях, где обилие клещей, нужно раз в два часа, останавливаясь и тщательно осматривать одежду и кожу за ушами, подмышками, в паху

Лесной клещ способен переносить опасные для человека заболевания. Наиболее неприятные — это болезнь Лайма и клещевой энцефалит.

Частые места укусов

В паху, за ушами, подмышками, складки кожи

Осторожно, клещ!

Если вас укусил клещ

Необходимо оторвать клеща от кожи

✗ Не мазать его спиртом, маслом, не посыпать солью

✓ «Пошатать» клеща в разные стороны полминуты-минуту, а затем его вынимать

✓ Использовать нитку – затянуть петельку вокруг хоботка клеща, как можно ближе к коже, и затем потянуть за концы



Если в коже остался хоботок

✗ Не нужно пытаться его выковырять

✓ Протрите ранку спиртом, дважды в день обрабатывайте зелёной, и через 4–5 дней хоботок клеща сам выйдет на поверхность

Наблюдайте за областью укуса.

Если место укуса сохраняется больше 2–3 дней и увеличивается — нужно обязательно обратиться к инфекционисту

Что можно есть?

- Лесные ягоды (земляника, малина, смородина, брусника, рябина, боярышник, костяника, шиповник, княженика, и другие).
- Съедобные грибы, которые можно есть сырыми или обжаренными на огне (сыроежки, шампиньоны, белые, лисички, подмолочник, вешенки, рыжики).
- Травянистые растения (корень и лист одуванчика, крапива двудомная, заячья капуста, луковицы кандыка, черемша, дикий лук, корни рогоза, кипрея, ревеня и лопуха, стебли и корни кувшинок, щавель, папоротник, белокрыльник, сусак).
- Желуди, березовые и сосновые почки и побеги.
- Внутренняя часть коры сосны и березы.

Что есть и трогать нельзя



Вороний глаз



Паслён



Ландыш майский



Борщевик



Ясенец



Белладонна



Волчье лыко



Воронец красноплодный

Собирать можно только те грибы, в которых вы уверены



Ложноопёнок



Желчный гриб



Говорушка восковая



Бледная поганка



Мухомор

Отправляясь в лес, нужно помнить

Правила оказания первой помощи при:

- ✓ Укусах
- ✓ Травмах опорно-двигательного аппарата
- ✓ Отравлениях
- ✓ Ожогах
- ✓ Ранах
- ✓ Потере сознания
- ✓ Остановке сердца
- ✓ Неотложных состояниях, связанных с наличием хронических заболеваний

Вам может быть интересно



А.А.Ермолин. Безопасность на природе
https://www.youtube.com/watch?v=78_T6VGA85U&t=2273s (с 37-й мин)



О.Г.Плечова. Первая помощь. Неотложные состояния
<https://uchitel.club/events/pervaya-pomoshch-neotlozhnye-sostoyaniya/>



О.Г.Плечова. Первая помощь: это должен знать каждый
<https://www.youtube.com/watch?v=BUGKSA7B0PM>



И.Л.Солодова. А если летом в поход?
<https://uchitel.club/events/a-esli-letom-v-pohod/>

"Безопасность каждого человека зависит от его поведения, от того, насколько он соблюдает коллективные правила и нормы безопасности"

Ю.С. Шойгу

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА УМК:

- ✓ Курс разработан в соответствии с современной Концепцией преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации
- ✓ Современное содержание, отвечающее возрасту и интересам учащихся.
- ✓ Авторы – ведущие методисты, эксперты ФКУ Центра экстренной психологической помощи МЧС России, МИОО, МГОУ, ГУОБДД МВД РФ, Министерства здравоохранения Российской Федерации России, МГУ
- ✓ Перемещение фокуса внимания с самих чрезвычайных ситуаций на комплекс алгоритмов поведения в них;
- ✓ Развитие навыков XXI века средствами УМК по ОБЖ (критическое мышление, креативность, кооперация и пр.);
- ✓ Освоение практических навыков безопасного поведения в повседневной жизни.

Состав УМК:

- Учебник в печатной и электронной форме
- Методическое пособие
- Рабочая программа



В ФПУ

1.1.2.8.2.1.1



Подробнее:





Оказание первой помощи. 10-11 классы.

Автор: Дежурный Л. И.

- ✓ Навыки оказания первой помощи на месте происшествия.
- ✓ Алгоритм действий при оказании первой помощи в экстремальных ситуациях.
- ✓ Включены тестовые задания и ситуационные задачи, проекты.
- ✓ Можно использовать при изучении школьного курса ОБЖ, в допризывной подготовке юношей к службе в российской армии.



Сервисы для педагогов на сайте Группы компаний «Просвещение» prosv.ru

Каталог

Горячая линия

Рабочие программы

Презентации и рекламные материалы

Материалы для подготовки к
участию в международных
исследованиях



catalog.prosv.ru

vopros@prosv.ru

prosv.ru

prosv.ru/reklama/

prosv.ru/pages/pisa.html



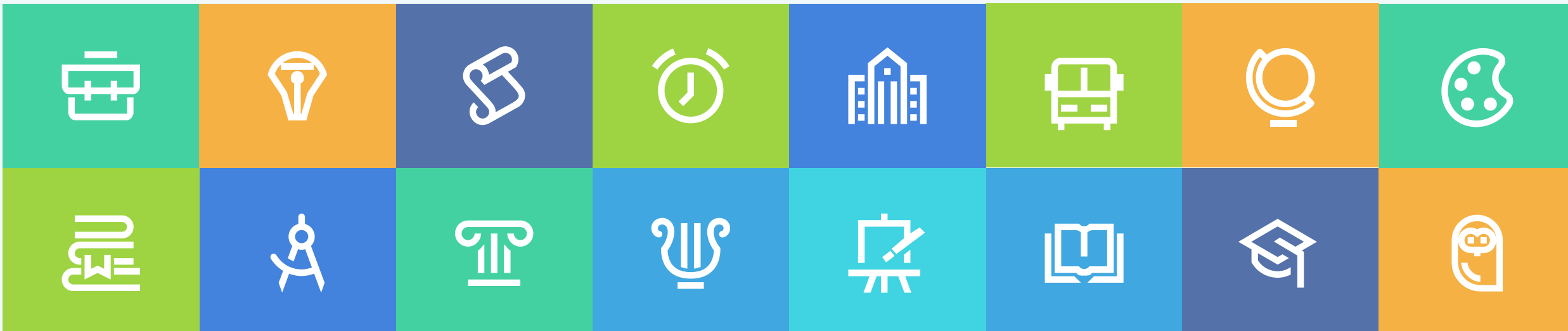
vopros@prosv.ru



shop.prosv.ru



academy.prosv.ru



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

Ведущий методист ЦМПП Плечова Ольга Гарриевна
Телефон: +79851708839;
E-mail: OPlechova@prosv.ru



Группа компаний «Просвещение»

Адрес: 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, подъезд 8, бизнес-центр «Новослободский»

Горячая линия: vopros@prosv.ru