

# Памятка

## «Безопасность в природной среде»

### Безопасность на водоемах.

#### Летом:

Открытые водоемы, безусловно, источники опасности и поэтому необходимо соблюдать осторожность при купании, и оно полезно только здоровым людям.

Не следует купаться ранее чем через 1 час после еды.

- купаться только с разрешения родителей. Они должны знать в каком месте вы будете купаться, с кем, и кто из взрослых будет старшим группы;
- купайтесь только в разрешенных и оборудованных для этого местах;
- избегайте мест с сильным течением и водоворотами;
- не рекомендуется входить в воду разгоряченным
  - входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет до пояса остановитесь и быстро окунитесь
- не купайся и не ныряй в незнакомых местах, под водой могут быть коряги, камни, сваи..., в следствии чего можно получить тяжелую травму головы , перелом позвоночника, потерять сознание и погибнуть;
- не купайтесь в запрещенных для этого местах, вода может быть заражена болезнетворными микроорганизмами, содержать опасное количество ядовитых и радиоактивных веществ, содержать сточные воды;
- не купайтесь в одиночку, без взрослых;
- избегай от купания в местах, где на берегу валяются бутылки, стекла, консервные банки. В незнакомом месте необходимо обследовать дно;
- при отдыхе вблизи воды иметь с собой медицинскую аптечку, спасательные средства;
- купание должно проходить под контролем взрослых, следить за временем пребывания в воде и количеством купающихся (делить на группы до 10 человек);
- избегать для купания мест с быстрым течением, водоворотами и подводными ключами;
- не заплывай за буйки и оградительные знаки;
- не играть в воде в игры, при которых окунаются купающиеся, с захватами и плесканием в лицо;
- не уплывай на надувных матрацах и камерах далеко от берега;
- не подавайте ложных сигналов бедствия:
- не подплывай к судам, лодкам, катамаранам.
- не купайся в состоянии алкогольного опьянения. В таком состоянии у человека притупляется чувство опасности, быстро наступает переохлаждение тела, неадекватные движения и поступки – трагический итог!
- обучись оказывать доврачебную помощь утонувшему.

Одновременно с умением плавать научись отдыхать на воде.

Если свело ногу, погрузись в воду и, распрямив спину, потяни на себя ступню за большой палец.

Если тонет человек сразу зовите на помощь криком «Человек тонет». Спасти человека можно даже если он находился под водой до 6 минут.

#### Помощь утопающему:

- брось ему спасательное средство (круг, камеру, надувную игрушку);
- ободри тонущего, заставь держаться за плечи, транспортируй к берегу;
- если тонущий не контролирует свои действия, поднырни под него, схвати за волосы и плыви к берегу.

### **Безопасность в лесу.**

Прежде чем войти в лес, определитесь на месте по сторонам света, запомни ориентиры, направление ветра (движения облаков), это поможет найти обратную дорогу.

#### **Если вы заблудились в лесу:**

- постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность;
- пользуйтесь природными ориентирами: северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной – всегда больше ветвей, листва более густая; муравейники расположены с южной стороны деревьев, валунов.
- в солнечную погоду определить направление **на юг** можно по наручным часам: часовую стрелку направьте на солнце, угол между часовой стрелкой и цифрой «1» на циферблате мысленно разделите пополам, которое и укажет нужное направление.

#### **Летом в лесу.**

Большую опасность в весенний и летний период в лесу представляют клещи.

Чтобы избежать укуса клеща, необходимо:

- при путешествии в лесной зоне в опасный период сделать противэнцефалитную вакцину;
- перед входом в лесистую местность обработать одежду, открытые участки рук, ног, шею антиклещевыми аэрозолями;
- во время перехода заправить верхнюю куртку в штаны. Застегнуть, а лучше стянуть с помощью веревки манжеты на рукавах. Надеть капюшон;
- низ штанин заправить в сапоги, высокие ботинки, носки;
- каждые полтора-два часа осматриваться, проверять складки одежды;
- стараться избирать путь по светлым, без подлеска, рощам, сухим сосновым борам. Избегать затененных, с густым подлеском, кустарником и травостоем лесов;
- всосавшегося клеща нельзя пытаться давить или резко выдергивать. Это лишь повысит вероятность заражения энцефалитом;
- в нормальных условиях клеща лучше не трогать и, быстро добравшись до города, обратиться к врачу.

**Главная задача автономного существования – выжить**, - для чего необходимо подавить страх, оказать взаимопомощь (самопомощь), спасти имущество и снаряжение, подготовить временное укрытие, проанализировать обстановку, добыть пищу и воду, подготовить сигнальные средств. Уметь подать сигнал бедствия яркой тканью, зеркальцем, дымом, ветками или, в зимнее время, протаптыванием снега на поляне.