

борам. Избегать затененных, с густым подлеском и травостоем лесов;

- при укусе - залить место, где присосался клещ, жиром и вытянуть его с помощью пинцета или нитяной петли, заведенной под головку. Можно также попытаться поддеть клеща, чтобы не внести в ранку инфекцию;

- 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.

Зимой в лесу

Находясь на морозе долгое время (если заблудились):

- главное - не стоять, а интенсивно двигаться;

- если вы почувствовали, что немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки;

- делайте энергичные махи руками: руки максимально расслаблены, а пальцы растопырены;

- если немеют ноги, согрейте их подобным способом;

- можно использовать так называемый «эскимосский» способ согревания: руки вытянуты вдоль тела, пальцы растопырены, плечами делайте резкие и частые движения вверх-вниз.

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 средства.

ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ		
ПОЖАРНАЯ (МЧС)	101	ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 112
ПОЛИЦИЯ	102	
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103	
АВАРИЙНАЯ ГОРГАЗА	104	

БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ



Безопасность на водоемах

Летом:

- не купайся и не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- не уплывай на надувных матрацах и камерах далеко от берега;
- не подплывай к судам, лодкам, катамаранам.

Одновременно с умением плавать научись дышать на воде.

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

Помощь утопающему:

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

Зимой:

На водоемах зимой особенно опасен тонкий лед.

Если вы провалились под лед:

- передвиньтесь к тому краю полыньи, откуда идет течение;
- высуньтесь, грудью обопритесь на край полыньи и забросьте на лед одну ногу;
- перевернитесь на спину и осторожно отползите от воды.

Если на ваших глазах человек провалился под лед:

- возьмите палку, ремень, сумку и ползком двигайтесь к полынье;
- человек должен крепко ухватиться за брошенный ему предмет;
- теперь отползите подальше от полыньи, вытаскивая пострадавшего.

Правила поведения:

- не выходи на ненадежный лед. Наиболее прочен лед прозрачный с синеватым или зеленоватым оттенком. Белый, матовый, желтоватый - ненадежен; пористый, ноздреватый - опасен. Тоньше лед возле стока вод, обрывистых берегов, мороженных камней;
- переходи водоем только в устойчивую погоду, когда дорога отмечена вешками и надежно протоптана.

Безопасность в лесу

Прежде чем войти в лес, определись на месте по сторонам света, запомни ориентиры.

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;
- 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 разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет нужное направление.

Летом в лесу

Большую опасность в летний период в лесу представляют клещи. Чтобы избежать укуса клеща, необходимо:

- при путешествии в лесной зоне в опасный период сделать противоэнцефалитную вакцину;
- во время перехода заправить верхнюю куртку в штаны. Застегнуть, а лучше стянуть с помощью веревки манжеты на рукавах. Надеть капюшон;
- каждые полтора-два часа осматриваться, проверять складки одежды;
- стараться избирать путь по светлым, без подлеска, рощам, сухим сосновым