



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

«Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий в случае их возникновения»

Исполнители: Специалисты оперативного отделения Муниципального учреждения
«Центр гражданской защиты и спасательных работ города Тулы»:
Начальник оперативного отделения Бородин Сергей Юрьевич
Ведущий специалист ГО Яшина Ирина Андреевна
Ведущий специалист ГО Смирнова Наталья Николаевна

«Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий в случае их возникновения»

Учебные вопросы:

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера.
2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.
3. Действия при бытовых отравлениях.
4. Правила поведения людей при обеспечении личной безопасности в городе. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.
5. Правила поведения в походе и на природе.
6. Правила поведения при укусе животными и опасными насекомыми. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.

РАССМОТРЕНИЕ УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

1 учебный вопрос

Возможные негативные и опасные факторы бытового характера.

Научно-технический прогресс существенно изменил и улучшил наш быт. Вместе с тем, следуя стремлению жить в условиях все большего комфорта, люди создают для себя качественно иную среду обитания, для которой характерны снижение безопасности и повышение риска. Условия и ритмы современной жизни, высокий уровень механизации на производстве и в быту, стихийные бедствия нередко становятся причиной чрезвычайных ситуаций (ЧС) различного характера, которые влекут за собой человеческие жертвы, значительные материальные потери, наносят ущерб здоровью людей и окружающей природе. Согласно Закону Российской Федерации «О безопасности», **безопасность** – это состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Люди травмируются не только во время стихийных бедствий, но и в быту, при транспортных авариях и катастрофах. При любой ЧС важным является быстрое, четкое, правильное действия и умелое оказание первой помощи на месте происшествия. Чем Вы благополучнее, тем больше внимания Вы должны уделять своей безопасности, если хотите жить спокойно и безопасно.

Факторы бытового характера можно классифицировать:

1. По опасности:
 - механические воздействия;
 - тепловые воздействия;
 - электричество;
 - ядовитые вещества;
 - радиация;
 - болезни и т.д.
2. По обеспечиваемым потребностям:
 - питание;
 - очищение;
 - сон;
 - температурный режим и т.д.

Различные сочетания классификационных признаков дают ситуации, имеющие разную вероятность и значимость.

Приёмы выживания можно классифицировать различным образом:

1. По источникам опасности:
 - стихийные бедствия;
 - технические аварии;
 - животные и растения;
 - другие люди.
2. Вы сами и т.д.

В совокупности сведений, имеющих отношение к выживанию, можно выделить следующее:

- нужное для всех и нужное для некоторых;
- очевидное и неочевидное;
- важное и неважное;
- то, что надо удерживать в памяти;
- что надо иметь под рукой;
- про что надо знать, где можно найти при необходимости.

В памяти следует хранить то, что нужно часто или требуется в ситуациях, когда нет возможности заниматься чтением.

Для лучшего понимания факторов бытового характера, оказывающих на человека негативные и опасные последствия их можно квалифицировать следующим образом:

1. Опасности в быту.

1.1. Воздействие электрического тока на человека (фото 1, 2 и 3).



Фото 1. Нарушение правил подключения к источнику электрической энергии



Фото 2. Нарушение правил прокладки внутренней электрической сети



Фото 3. Последствия поражения человека электрическим током

1.2. Воздействие угарного и бытового газа на человека (фото 4, 5 и 6).



Фото 4. Пожар, как источник выделения угарного газа



Фото 5. Угарный газ, образующийся при несвоевременном закрытии заслонок в помещениях с печным отоплением (дома, бани)



Фото 6. Угарный газ, образующийся в результате неправильной эксплуатации газового оборудования

1.3. Воздействие на человека источников бытового пожара (огонь, дым и др.) (фото 7, 8 и 9).



Фото 7. Воздействие на человека открытого огня



Фото 8. Дым, образующийся в результате горения



Фото 9. Последствия бытового пожара

1.4. *Отравления.*

1.4.1. Бытовые отравления (отравление парами ртути (фото 10, 11 и 12), отравление химическими препаратами (фото 13, 14 и 15)).

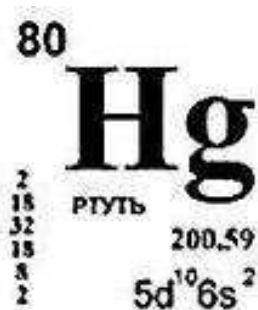


Фото 10. Ртуть – один из химических элементов таблицы Менделеева



Фото 11. Ртуть – тяжёлый жидкий металл серебристо-белого цвета



Фото 12. Переливание ртути из сосуда в сосуд



Фото 13. Продукты бытовой химии



Фото 14. Фармацевтические препараты



Фото 15. Последствия отравления химическими препаратами

1.4.2. Пищевые отравления (фото 16, 17), пищевая токсикоинфекция и интоксикация.

2. **Обеспечение личной безопасности.**

2.1. *В городе.*

2.1.1. В общественном транспорте.

2.1.2. На водных объектах.

2.1.3. При посещении массовых мероприятий и возникновении общественных беспорядков.

2.1.4. При дорожно-транспортных происшествиях.

2.2. *За городом.*

2.2.1. На природе.

2.2.2. В походе.



Фото 16. Источники пищевых отравлений: продукты питания, приобретённые в магазинах и на рынках



Фото 17. Грибы, как источник пищевых отравлений

3. Обеспечение личной безопасности от животных и насекомых.

3.1. Дикие животные (лесные (фото 18) и домашние).

3.2. Опасные насекомые (фото 19).



Фото 18. Дикие лесные животные: медведь, волк, кабан



Фото 19. Опасные для человека насекомые: клещ (членистоногий), овод, оса

2 учебный вопрос

Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.

Электрический ток оказывает на организм человека несколько воздействий, а именно: **термическое**, **электролитическое** и **биологическое** действие.

Термическое действие тока проявляется в ожогах отдельных участков тела человека.

Электролитическое действие тока проявляется в разложении органических жидкостей, вызывая значительные нарушения их физико-химического состава.

Биологическое действие тока проявляется в раздражении и возбуждении живых тканей организма, а также в нарушении внутренних биоэлектрических процессов.

Различают три основных вида поражения человека электрическим током, это **электрические травмы**, **электрический удар** и **электрический шок**.

К видам **электрических травм** относятся: электрический ожог, электрические знаки, металлизация кожи, механические повреждения и электроофтальмия.

Электрический удар – это возбуждение живых тканей организма проходящим через него электрическим током. Электрический удар сопровождается сильным сокращением мышц. Исход при этом может быть от легкого поражения до смертельного.

Причинами смерти от электрического тока могут быть прекращение дыхания, прекращение работы сердца и электрический шок. Возможно также одновременное действие всех трех причин.

Электрический шок – это своеобразная, тяжелая нервно-рефлекторная реакция организма в ответ на чрезмерное раздражение электрическим током, сопровождающаяся глубокими расстройствами кровообращения, дыхания и обмена веществ. Шоковое состояние длится от нескольких десятков минут до суток. После этого может наступить или гибель человека, или выздоровление как результат своевременного активного лечебного вмешательства.

Основным источником для работы **бытовых электрических приборов** (утюг, микроволновая печь, настольная электрическая лампа, миксер, электрическая мясорубка и т.д.), а также **электрического инструмента** является электрический ток.

При использовании бытовых электрических приборов необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- Перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить.
- После выдёргивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись, и выдёргиваете именно ту розетку.
- Если провода (шнуры) от соседних приборов похожи, сделайте их разными (как пример: оберните изоляционной лентой или покрасьте).
- Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой.
- Не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где проходит скрытая электрическая проводка.
- Следите за тем, чтобы розетки и другие разъёмы не искрились, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения.

Рассмотрим основные правила поведения и способы действий при поражении электрическим током.

Если человека ударило током, и он все ещё находится под его воздействием необходимо оказать ему необходимую помощь. Непроизвольное судорожное сокращение мышц руки бывает настолько сильными, что освободить токоведущую часть из рук пострадавшего почти невозможно. Поэтому необходимо быстро отключить электроустановку. Если это невозможно, то пострадавшего следует отделить от токоведущей части.

Нужно помнить, что прикосновение к человеку, попавшему под напряжение, может быть опасно самому спасающему.

Нельзя прикасаться к его телу голыми руками. Для отделения пострадавшего, попавшего под обычное сетевое напряжение (220/380 В) можно применить сухой канат, палку (рис. 20), оттащить (оттянуть) пострадавшего за одежду (рис. 21). Собственные руки при этом необходимо изолировать диэлектрическими перчатками, шарфом, прорезиненной тканью, встать на сухую доску. Разрешается перерубить или перерезать провода инструментом с сухой деревянной ручкой.

Меры первой помощи после освобождения пострадавшего от действия тока зависят от его состояния. Если пострадавший дышит и находится в сознании, то его следует уложить в удобное положение, расстегнуть на нем одежду и накрыть, обеспечив до прихода врача полный покой. При этом даже если человек чувствует себя удовлетворительно, нельзя позволять ему вставать, так как после поражения электрическим током не исключена возможность последующего ухудшения состояния человека. Когда человек находится в бессознательном состоянии, но у него сохраняется устойчивое дыхание и пульс, следует дать ему понюхать нашатырный спирт, растереть одеколоном, обрызгать лицо водой и обеспечить покой. Местные повреждения следует обработать и закрыть повязкой, как при ожогах. Если же пострадавший дышит плохо или не дышит совсем, то следует немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца (фото 22). Проводить их следует до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание. После того, как к пострадавшему придет сознание, его необходимо обильно напоить чаем, водой, компотом. Не следует давать кофе. Больного следует тепло укрыть. Во всех случаях вызывают врача.



Рис. 20. Отделение пострадавшего от электрического провода, находящегося под напряжением с помощью палки



Рис. 21. Оттаскивание пострадавшего от электрического провода, находящегося под напряжением



Фото 22. Оказание первой помощи пострадавшему от воздействия электрического тока путём проведения непрямого массажа сердца

3 учебный вопрос

Действия при бытовых отравлениях.

3.1. Отравление парами ртути.

Токсическое действие **ртути** и её соединений было известно еще в античные времена. Уже тогда ртуть относили к ядовитым веществам, описали примеры ртутных отравлений и указывали способы их лечения. Более того, именно из-за токсичности ртуть в те времена находила ограниченное применение в медицине. Позже на ядовитые свойства ртути неоднократно обращали внимание арабские алхимики и врачи, которые заметили, что змеи и скорпионы покидают жилища, где была разлита ртуть.

О вредном влиянии ртути люди знали и в средние века, и значительно позже, однако эти сведения не имели широкого распространения. Такое положение вещей сохранялось вплоть до 50-х годов XX века.

Ртуть применяется в промышленности в виде металлической ртути, сулемы, азотнокислой ртути, каломели, гремучей ртути. Пары ртути очень токсичны, при поступлении в пищеварительный тракт металлическая ртуть мало токсична и почти полностью выводится с калом.

Органическая и неорганическая ртуть, широко используемая в домашнем хозяйстве, медицине, сельском хозяйстве и в промышленности, нередко становится причиной острых и хронических отравлений у детей. Увеличение частоты отравлений ею во всем мире связано с загрязнением биосферы отходами производств, использующих ртуть, а также с широким применением пестицидов. Отравления возникают при употреблении муки, приготовленной из обработанных солями ртути зерен, гороха, подсолнечника, а также фруктов, зараженной рыбы, мяса.

Отравления могут быть вызваны и применением лекарственных препаратов: хлорид ртути — входит в состав некоторых кремов для кожи в качестве антисептика; двуххлористая ртуть (сулема) — прежде использовалась в качестве антисептика; амидохлорид ртути — содержится в белой ртутной мази. Ртутное мочегонное хлормеродрин (промеран) используется при рентгенографическом сканировании почек и мозга.

Пары металлической ртути хорошо проникают в организм через легочные мембраны. Металлическая ртуть может попасть и через желудочно-кишечный тракт, хотя всасывается из него очень мало, а также через кожу и слизистые оболочки.

В организме ртуть накапливается преимущественно в печени, почках и эндокринных железах. Ртуть не имеет запаха, испаряясь, превращается в бесцветный пар, присутствие её в воздухе не выявляется.

Различают острое и хроническое отравление ртутью.

Острые отравления наступают при быстром поступлении в организм больших доз яда.

Острые отравления возможны:

- при авариях на ртутных рудниках и заводах, при производстве и ремонте

измерительных приборов, электронной аппаратуры, ртутных выпрямителей, насосов;

- при грубом нарушении техники безопасности (при разрушении ртутных термометров, когда ртуть распадается на множество мелких капелек, при этом ртуть легко проникает в щели полов, мебели, стене, адсорбируется пористыми телами, в том числе деревом) (фото 23, 24 и 25);
- при нагревании ртути без мер предосторожности;
- при попадании внутрь солей ртути при пожарах и др.



Фото 23. Разбившийся градусник, как источник заражения парами ртути



Фото 24. Разлившаяся по полу ртуть



Фото 25. Сбор разлившейся ртути в специальную герметическую ёмкость

При острых отравлениях ощущается металлический вкус во рту, происходит повышение температуры, наблюдается общая слабость. У пострадавших пропадает аппетит, наблюдается рвота, понос и острые боли в животе, набухают и кровоточат десна, расшатываются зубы. При действии паров происходит поражение верхних дыхательных путей, воспаление и отек легких. При острых отравлениях ртутью обычно не наблюдается изменений нервной системы, которые характерны для хронических отравлений.

Наименее опасны малорастворимые нелетучие соединения ртути.

В некоторых случаях летальный исход наступал через 10-30 и даже 50 и более дней после отравления. При действии больших доз солей ртути смерть наступает через 1-1,5 суток.

Органические соединения ртути во много раз токсичнее паров ртути, сулемы, цианида ртути и других неорганических производных.

Гораздо чаще случаются **хронические ртутные отравления**, которые происходят при продолжительной (месяцы и годы) работе в помещениях, воздух которых содержит небольшие количества паров ртути – в десятки и даже сотни раз ниже ПДК – 0,01 мг/м³.

Обычно различают **три степени интоксикации** под действием малых количеств ртути. **Первая степень** характеризуется снижением работоспособности, быстрой утомляемостью и повышенной возбудимостью. **При второй степени** также появляются головные боли, необоснованное беспокойство, повышенная раздражительность, ослабевает память. Наконец **при третьей степени** возникают симптомы, типичные для хронического отравления.

Типичными признаками хронических отравлений ртутью являются апатия, сонливость, головные боли и головокружения. Появляется дрожание пальцев, позднее - век, губ и даже всего тела. Наблюдается ослабление мышц, уменьшение чувствительности, ослабление вкусовых ощущений, резко снижается острота обоняния.

При хроническом отравлении может наступать органическое поражение подкорковых узлов, это приводит к появлению раздражительности, бессонницы, или сон становится беспокойным, наполненным кошмарами. Память у человека слабеет, появляется беспричинный страх и депрессия. При более тяжелых отравлениях происходит нарушение психики и интеллекта, человек впадает в бредовое состояние, в тяжелых случаях наступает резкое ухудшение здоровья и смерть. Кроме нервной системы поражаются и другие органы человека.

Если вы разбили градусник и разлили ртуть, необходимо:

- удалить всех посторонних из помещения;
- открыть двери, окна для проветривания;
- надеть ватно-марлевую повязку, резиновые перчатки и обувь;

- собрать ртуть (скребком, щеткой, пылесосом или спринцовкой);
- очищенное от ртути место промыть горячей мыльной жидкостью или крутым раствором марганцовки;
- после тщательной уборки помещения руки необходимо вымыть с мылом горячей водой;
- собранную ртуть следует поместить в герметически закрывающуюся тару (банку, контейнер и т.д.) и сообщить в организацию (предприятие) по демеркуризации помещений и территорий (ликвидация ртутных загрязнений). В том случае, если вам не известна организация (предприятие), которая занимается демеркуризацией, то необходимо обратиться в территориальный орган МЧС России **по телефону 01 или «112»**;
- при ухудшении состояния здоровья обратиться к врачу.

3.2. Отравление угарным или бытовым газом.

Отравление угарным газом (окись углерода, CO) - одно из наиболее частых фатальных отравлений, происходит при вдыхании CO. Угарный газ не имеет ни цвета, ни вкуса, ни запаха, продукт неполного сгорания углеводородов, в связи с этим риск отравления угарным газом значительно возрастает. Угарный газ образуется во время неполного сгорания различных веществ, содержащих углерод. Угарный газ также является токсичным компонентом выхлопных газов автомобилей. Чаще всего отравление угарным газом возникает из-за неправильного использования печей или котлов (фото 26), в растопке которых используется каменный уголь или газ.

Для приготовления пищи в квартирах используется природный газ (сжиженный газ пропан-бутан), подаваемый в квартиры по централизованным газовым трубам (фото 27), а в сельской местности в этих целях используются газовые баллоны с природным газом пропаном (фото 28). Продуктом неполного сгорания сжиженного газа пропан-бутан является окись углерода. Природный газ также бесцветен и не имеет запаха. Для повышения безопасности эксплуатации газовых приборов на газодобывающих станциях в природный газ добавляют небольшое количество других газов, обладающих резким и неприятным запахом.

Окись углерода также выделяется в виде табачного дыма при курении табачных изделий. При вдыхании табачного дыма CO попадает в кровь, но в концентрации, недостаточной для отравления. Период полувыведения CO составляет 4,5 часа при вдыхании воздуха, 1,5 часа при дыхании 100% кислородом, 20 минут при дыхании кислородом под давлением 3 атмосфер (барокамера).



Фото 26. Неправильная эксплуатация печи, как причина появления угарного газа



Фото 27. Газовая плита, работающая на бытовом газе



Фото 28. Баллоны с природным газом пропаном

Симптомы и признаки отравления угарным газом:

- Тупая головная боль, наиболее ранний симптом.
- Головокружение.
- Рвота.
- Боли в груди.
- Спутанность сознания.
- Раздражительность.
- Нарушение координации.

- Потеря сознания.
- Ярко красная или синюшная окраска кожи пострадавшего.

Отравлению угарным газом и бытовым газом чаще подвергаются спящие люди, дети, оставленные без присмотра, люди, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Часто отравление угарным газом происходит во время пожара.

Причины отравления угарным или бытовым газом:

- неправильная эксплуатация отопительных приборов;
- отравление бытовым газом может быть спровоцировано и намеренно в суицидальных или криминальных целях.

Бытовые приборы и технические средства, вырабатывающие угарный газ: печи, домашние печи гриль, кухонные плиты, водонагреватели, камины, портативные генераторы, дровяные печи, легковые и грузовые автомобили.

Вдыхание угарного газа или бытового газа опасно для всех, но существуют категории людей, которые более чувствительны к воздействию этих газов на организм. К ним относятся: беременные женщины, дети, пожилые люди, курильщики, люди, с хроническими заболеваниями сердца, легких и крови.

Отравления угарным и бытовым газом чрезвычайно опасны. В зависимости от степени и продолжительности воздействия, отравления угарным или бытовым газом **могут вызвать:** продолжительные и необратимые повреждения мозга, сердечную недостаточность и даже смерть.

Первая помощь при отравлении угарным и бытовым газом заключается в следующем:

- Сразу после появления симптомов отравления угарным или бытовым газом немедленно выйдите на свежий воздух и вызовите скорую помощь.
- Почувствовав запах бытового газа – проверьте, выключено ли газовое оборудование и откройте окна.
- Ни в коем случае не зажигайте свет или огонь – это может спровоцировать взрыв.
- Выйдя на улицу, вызовите пожарную службу или службу ремонта газовых сетей.

Если вы оказываете помощь пострадавшему от отравления:

- Убедитесь в том, что у вас есть поддержка (кто-то ждет вас на улице и готов помочь вам) – войдя в помещение, вы можете сами стать жертвой отравления.
- Войдя в помещение, где находится пострадавший – откройте окна и двери, не зажигайте свет или огонь.
- Постарайтесь как можно быстрее вывести (вынести) пострадавшего на улицу.
- Освободите шею и грудную клетку пострадавшего от стесняющей одежды, поднесите к носу нашатырный спирт.
- При необходимости сделайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
- Немедленно вызовите скорую помощь, или любым способом доставите пострадавшего в лечебное учреждение.

Рассмотрим, что необходимо делать и чего стоит опасаться:

- Установить детектор угарного и бытового газа.
- Проверять ваши детекторы дыма, по крайней мере, дважды в год.
- Если сработал детектор, немедленно выходить из дома и вызывать пожарную или газовую службы.
- Открывать дверь гаража перед тем, как завести машину.
- Если вы завели машину, держать дверь гаража открытой, а дверь в дом наоборот, плотно закрывать.
- Удалять снег и другой мусор из выхлопной трубы, перед тем как завести автомобиль.
- Использовать газовую и другую бытовую технику только по назначению.
- Во избежание отравления угарным или бытовым газом, никогда не использовать газовую плиту или печь для отопления дома.
- Использовать портативные газовые плиты только на открытом воздухе.

- Никогда не запускать генератор эклектического тока, работающий на бензине или дизельном топливе в замкнутом пространстве (например, в подвале или в гараже).
- Содержать ваши газовые приборы и камин в исправности.
- Постоянно убеждаться, что ваша техника надлежащим образом вентилируется.
- Никогда не оставлять маленьких детей без присмотра в помещении где используется отопительные приборы, работающие на горючем.

Простые меры предосторожности помогут Вам предотвратить отравление угарным или бытовым газом.

3.3. Пищевые отравления.

Пищевое отравление – это острое заболевание, возникающее в результате употребления пищевых продуктов, содержащих ядовитые вещества.

При употреблении в пищу недоброкачественных инфицированных продуктов животного происхождения (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молоко и изделия из него – крем, мороженое и т.д.) возникает пищевое отравление – пищевая токсикоинфекция. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности – токсины.

Первые симптомы появляются через 2-4 часа после приема зараженного продукта, в некоторых случаях заболевание развивается через 20-26 часов.

Обычно отравление начинается внезапно: возникают общее недомогание, тошнота, многократная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул.

Быстро усиливается интоксикация: снижается артериальное давление, учащается и ослабляется пульс, бледнеют кожные покровы, появляется жажда, нарастает температура тела до 38-40°C. Если больного оставить без помощи, катастрофически быстро развивается сердечно-сосудистая недостаточность, возникают судорожные сокращения мышц, наступает коллапс и смерть.

Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи зараженной определенными видами микроорганизмов.

Возбудителями являются палочки сальмонеллы и ботулизма, которые хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.

При пищевом отравлении наблюдается потеря аппетита, появление тошноты, рвоты, болей в желудке, поноса, повышенной температуры тела, головной боли, резкой слабости, расстройства сна, а в тяжелых случаях – потеря сознания.

Из ядовитых растений (фото 29) на территории нашей страны **наиболее опасными являются** волчья ягода, волчье лыко, вороний глаз, вех ядовитый (цикута), белена, борщевик.



Фото 29. Ядовитые растения; волчья ягода, вороний глаз, борщевик

Среди грибов (фото 30) ядовиты мухомор, бледная поганка, ложный опенок, ложные лисички и другие. При отравлении ядовитыми растениями и грибами появляется общая слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в животе.



Фото 30. Ядовитые грибы: красный ядовитый мухомор, бледная поганка, ложный опёнок

Отравление бледной поганкой характеризуется, кроме того, судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности.

Особенностями отравления красными мухоморами являются обильное потоотделение, слюно- и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.

При пищевой токсикоинфекции и интоксикации появляются общее плохое самочувствие, тяжесть в желудке, тошнота, рвота, понос, боли в животе, озноб, повышение температуры тела до 38-39°C.

При большинстве пищевых отравлений первая помощь **должна сводиться к:**

- скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных);
- приёму внутрь адсорбирующих (активированный уголь), осаждающих (охлажденный крепкий чай), нейтрализующих (пищевая сода, кислое питье), обволакивающих (крахмальная слизь, кисель, яичный белок, молоко) веществ.

Первая помощь:

- промыть пострадавшему желудок – дать ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия (всего потребуется до 10-15 литров воды);
- вызвать рвоту путем надавливания на корень языка;
- дать пострадавшему 4-5 таблеток активированного угля, напоить крепким чаем или кофе.

Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте делать искусственное дыхание. Проверьте пульс у пострадавшего. При отсутствии у него пульса начинайте делать непрямой массаж сердца.

Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное возникновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс.

В любом случае обратитесь за профессиональной медицинской помощью.

4 учебный вопрос

Правила поведения людей при обеспечении личной безопасности в городе. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.

4.1. Обеспечение личной безопасности в общественном транспорте.

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека.

При неблагоприятном стечении обстоятельств общественный транспорт может стать угрозой для жизни и здоровья человека. При довольно тесной застройке и плотном движении автомобильного транспорта, возможно затруднение своевременности оказания медицинской помощи. Горожанин испытывает чувство дискомфорта и часто становится беспомощным при нарушении бесперебойного снабжения водой, электричеством и газом, надежной работы общественного транспорта.

В повседневной жизни, при нахождении на улице или в **общественном транспорте всегда нужно помнить и выполнять правила дорожного движения и личной безопасности:**

- Передвигайтесь только по тротуарам или пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны, а где их нет – по обочине или краю дорожного полотна, навстречу движению транспорта.
- Дорогу переходите только по пешеходным переходам (фото 31, 32 и 33), а при их отсутствии – по кратчайшему пути на участке, где проезжая часть хорошо просматривается в обе стороны, убедившись, что по близости нет автотранспорта.



Фото 31. Предупреждающий дорожный знак «Пешеходный переход»



Фото 32. Обозначение «зеброй» пешеходного перехода



Фото 33. Движение людей по пешеходному переходу

- В ожидании транспорта не стойте у края посадочной площадки или тротуара (фото 34): вас могут случайно толкнуть или вы можете споткнуться, и попасть под колеса.
- Не засыпайте во время движения, опасно не столько проспать свою остановку, сколько получить травму при резком торможении или повороте.
- Посадку и высадку из транспорта производите только при его полной остановке (фото 35). При посадке проходите в среднюю часть салона, не останавливайтесь около дверей, не мешайте проходу другим (фото 36).



Фото 34. У края посадочной площадки в ожидании электрички стоять нельзя



Фото 35. Посадку в автобус необходимо производить после его полной остановки



Фото 36. Проходы в автобусах должны быть всегда свободными

- Не используйте двери транспорта в качестве опоры, и не препятствуйте открытию и закрытию дверей (фото 37).
- Держите на виду свои личные вещи, и убирайте во внутренние карманы кошельки и личные документы (фото 38).
- Во время движения обеспечьте себе устойчивое положение, держась за поручни, спинки кресел или ремни безопасности (фото 39).



Фото 37. Препятствию закрытия и открытия дверей нельзя



Фото 38. Кошельки и документы необходимо убирать во внутренние карманы



Фото 39. Во время движения необходимо держаться за ручки и поручни

- Не отвлекайте водителя от управления транспортом (фото 40).
- С уважением относитесь к пожилым людям, женщинам и детям, уступайте им место в транспорте (фото 41).

Выполнение правил дорожного движения и правил поведения в общественном транспорте обеспечит вашу личную безопасность и безопасность людей, находящихся рядом с Вами. Особое внимание необходимо обращать на изучение правил дорожного движения и правил поведения пешеходов Вашими детьми в дальнейшем их неукоснительное соблюдение. Не ленитесь перед их выходом на улицу ещё раз напомнить о соблюдении правил поведения пешехода и личной безопасности.



Фото 40. Отвлечение водителя транспортного средства в ходе движения



Фото 41. В транспортных средствах (автобус, троллейбус, трамвай) места для пожилых людей, женщин и детей всегда должны быть для них освобождены



Железнодорожный транспорт занимает важное место в перевозке пассажиров. Однако на нём также возможны аварии и катастрофы, связанные с крушениями, пожарами, повреждениями линий электропередачи и другими авариями связанных с угрозой для жизни окружающих.

Для уменьшения риска при пользовании железнодорожным транспортом **необходимо соблюдать следующие основные правила и меры безопасности:**

- Не ходите по железнодорожным путям (фото 42).
- При переходе через железнодорожные пути, убедитесь в отсутствии движущегося транспорта, и ни в коем случае не подлезайте под вагоны (фото 43) и не перелезайте через автосцепки.
- Переходите железнодорожные пути только в установленных местах (фото 44).



Фото 42. Хождение по железнодорожным путям



Фото 43. Переход через железнодорожные пути, подлезая под вагоны



Фото 44. Стационарные переходы через железнодорожные пути

- П посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы и при полной остановке поезда (фото 45).
- Не открывайте наружные двери тамбуров на ходу поезда и не стойте на подножках и переходных площадках.
- Категорически нельзя ездить на крышах, сцепках вагонов и других местах, не приспособленных и опасных для перевозки людей (фото 46).
- Не высовывайтесь из окон (фото 47).
- не применяйте в вагонах открытый огонь и бытовые электроприборы (чайники, утюги, электроплитки).
- Не перевозите в вагонах легковоспламеняющиеся и взрывоопасные вещества.

Для обеспечения пожарной безопасности пассажиров в поездах устанавливаются системы пожарной сигнализации, аварийные выходы, оборудуются пожарные стенды, на видных местах вывешиваются Инструкции по правилам поведения пассажиров.



Фото 45. П посадка в вагон осуществляется только с перрона



Фото 46. Пример нарушения правил безопасности перевозки людей железнодорожным транспортом



Фото 47. При движении поезда нельзя высовываться из окон вагона

Воздушный транспорт является отраслью, связанной с повышенной опасностью. Защита пассажиров, членов экипажей воздушных судов и авиационного персонала гражданской авиации Российской Федерации от актов незаконного вмешательства обеспечивается комплексом мер авиационной безопасности, одной из составных частей которой является выполнение установленных норм, правил и процедур всеми участниками воздушных перевозок.

В настоящее время ежегодно в мире происходит в среднем 60 авиакатастроф, из которых более половины связаны с гибелью всех пассажиров и экипажа. Вместе с тем риск погибнуть в авиационной катастрофе в десятки раз ниже риска попасть под машину (в мире ежегодно гибнет на дорогах около 170 тыс. человек, в то время как в авиакатастрофах – менее 2 тысяч) (фото 48).



Фото 48. Примеры последствий авиационных аварий (катастроф)

Поведение каждого пассажира на борту авиалайнера должно быть таким, чтобы исключалась любая опасность для всех пассажиров, экипажа, воздушного судна, вещей и грузов, находящихся на борту. Безопасность перелета в большой степени зависит от того, насколько пассажиры соблюдают все действующие правила и предписания.

Под нарушением правил поведения пассажиров на борту воздушного судна во время полета следует понимать:

- нарушение правил поведения, установленных эксплуатантом воздушного судна (курение (фото 49), пользование электронными устройствами и т.д.);
- нападения (физические насилия), запугивания или угрозы в отношении членов экипажа или создания препятствий экипажу при выполнении им своих обязанностей или уменьшает способность данного члена экипажа выполнять свои обязанности;
- нападения (физические насилия), запугивания или угрозы в отношении других пассажиров (фото 50);
- не выполнение требований авиационного персонала или экипажа по соблюдению норм и правил обеспечения авиационной безопасности;
- употребление наркотиков или чрезмерного количества алкоголя (фото 51).



Фото 49. Запрещённое курение на борту самолёта



Фото 50. Вызывающее поведение некоторых пассажиров на борту самолёта



Фото 51. Чрезмерное употребление спиртных напитков на борту самолёта

- хулиганское поведение, ругань, словесные оскорбления и т.д.;
- оскорбления или насилия (действия) сексуального характера (сексуальные домогательства по отношению к взрослым или несовершеннолетним пассажирам);
- злоумышленное (преднамеренное) повреждение (уничтожение) или вывода из строя имущества или оборудования воздушного судна;
- другие нарушения (неразрешенное курение, несанкционированное использование электронных приборов, отказ покинуть пассажирский терминал или борт воздушного судна и т.д.).

В целях обеспечения безопасности перелета **запрещается** использование на борту авиалайнера мобильных телефонов, электронной техники, портативных радиоприемников, магнитофонов и компьютеров, передающих устройств, раций и CD-плееров, а также детских

игрушек с радиоуправлением запрещается. Исключение составляют слуховые аппараты, а также сердечные электрокардиостимуляторы.

Экипаж должен выполнять свои служебные обязанности, а пассажиры не имеют права этому препятствовать. Кроме того, чтобы гарантировать безопасность перелета, командир экипажа имеет право требовать от пассажиров строгого соблюдения всех своих распоряжений и указаний.

Пассажир, совершивший вышеуказанные действия, считается нарушителем Правил поведения на воздушном транспорте и борту воздушного судна Российской Федерации.

Пассажиру необходимо знать:

- Правилами перелёта предусмотрены: изъятие запрещённых предметов, и штрафы, и снятие с рейса, и даже заключение в тюрьму (причем, по законам страны, где борт совершил посадку).
- За нарушение установленных норм, правил и требований обеспечения авиационной безопасности на внутренних авиалиниях Российской Федерации пассажир несет ответственность в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.
- За нарушение установленных норм, правил и требований обеспечения авиационной безопасности на международных авиалиниях пассажир несет ответственность в соответствии с требованиями международного воздушного права (международных конвенций по гражданской авиации) и законодательства страны назначения или страны промежуточной посадки, независимо от страны регистрации или эксплуатации воздушного судна.

Безопасность полетов зависит, прежде всего, от надежности самолетов и профессионализма экипажей, но и Вы, при пользовании авиационным транспортом, должны соблюдать определенные правила.

Права и обязанности пассажира, вытекающие из основных правил и мер безопасности при пользовании авиационным транспортом.

Пассажир имеет право:

- на обеспечение своей безопасности;
- отказаться от полета при обоснованной обеспокоенности в обеспечении своей безопасности;
- требовать предоставления всех услуг, предусмотренных условиями договора воздушной перевозки;
- обращаться к членам экипажа и требовать у них защиты в случаях, если его жизни, здоровью или личному достоинству угрожает опасность.

Пассажир при подготовке к полету должен:

- лично упаковать свою ручную кладь и багаж или постоянно присутствовать при их упаковке другими лицами, с целью исключения вложений в них незнакомых ему предметов;
- отказываться брать от любых лиц предметы (упаковки) для транспортировки и передачи их другим лицам, без предварительного личного просмотра их содержимого;
- не оставлять без личного присмотра перевозимые вещи и предметы до момента их сдачи под ответственность эксплуатанту воздушного судна;
- не брать в полет (по возможности) и отказаться от транспортировки электронных приборов и средств связи.

Пассажир при оформлении своего полета должен:

- иметь на руках документ, удостоверяющий его личность;
- уведомить сотрудников регистрации документов и багажа о наличии у него разрешенного к перевозке личного оружия и наличия в багаже электронных приборов;
- быть готовым ответить на вопросы: кто упаковывал багаж, оставался ли он без присмотра пассажира, а также назвать содержимое багажа;
- информировать сотрудников служб авиационной безопасности или любого сотрудника аэропорта (авиапредприятия, эксплуатанта воздушного судна) о всех явлениях,

вызывающих беспокойство пассажира в безопасности полета;

- пройти предполетный досмотр;
- предъявить для досмотра ручную кладь и багаж, а также личные предметы и вещи, находящиеся при пассажире;
- уведомить сотрудников досмотра о наличии разрешенного к перевозке личного оружия, предъявив необходимые документы;
- уведомить сотрудников досмотра о наличии электронных приборов и средств связи.

Пассажир в период прохождения досмотра и ожидания посадки в самолет **должен:**

- выполнять установленные администрацией аэропорта (авиапредприятия, эксплуатанта воздушного судна) правила авиационной безопасности и содействовать авиационному персоналу и членам экипажа воздушного судна в их обеспечении.

Пассажир на борту воздушного судна **обязан:**

- безоговорочно выполнять требования и рекомендации командира воздушного судна и членов экипажа;
- размещать ручную кладь и личные вещи на специально отведенных местах, указанных бортпроводником;
- соблюдать общепринятые правила поведения в общественных местах;
- застегнуть привязные ремни при включенном табло «**Застегните ремни**» и (по указанию командира экипажа) оставлять их застегнутыми;
- садиться в кресло (если у вас есть возможность выбора), которое расположено рядом с выходом и, по возможности, ближе к середине или хвосту самолета;
- поинтересоваться (уточнить у бортпроводника), где располагаются выходы (основные и аварийные), как они открываются.

Пассажиру на борту воздушного судна **запрещено:**

- создавать ситуации:
 - а) угрожающие безопасности полета, а также жизни (здоровью) пассажиров и членов экипажа;
 - б) способствующие совершению или возникновению: хулиганских поступков; действий, унижающих честь и достоинство окружающих, а также агрессивных действий со стороны других лиц;
- повышать голос, неуважительно и агрессивно относиться к другим пассажирам и членам экипажа;
- без необходимости беспокоить отдыхающих (спящих) пассажиров;
- пользоваться электронными приборами и средствами связи во время руления, взлета и посадки самолета;
- курить и чрезмерно употреблять спиртные напитки;
- использовать аварийно-спасательное оборудование без указания экипажа.

В соответствии с положениями международных конвенций по гражданской авиации и Воздушного Кодекса Российской Федерации **командир воздушного судна имеет право:**

- в целях обеспечения безопасности полета воздушного судна отдавать распоряжения любому находящемуся на борту воздушного судна лицу и требовать их исполнения;
- применять все необходимые меры (в том числе меры принуждения) в отношении лиц, которые своими действиями создают непосредственную угрозу безопасности полета воздушного судна и отказываются подчиняться распоряжениям командира воздушного судна.

По прибытии воздушного судна в ближайший аэропорт командир воздушного судна имеет право удалить таких лиц с воздушного судна, а в случае совершения деяния, содержащего признаки преступления, передать их правоохранным органам страны пребывания.

Правила безопасного поведения на воде.

Правила безопасного поведения на воде необходимо рассматривать в двух случаях:

- С наступлением первых осенних заморозков, когда водоисточники (пруды, водоёмы, реки, озёра и т.п.) покрываются льдом.
- С наступлением летнего купального сезона.

Рассмотрим каждый случай безопасного поведения людей на воде.

С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. С образованием первого льда люди начинают выходить на водоем. Кто-то может значительно сократить маршрут при переходе с одного берега на другой, кто-то лихо прокатиться по гладкой и блестящей поверхности на коньках, поиграть в хоккей и т.п. (фото 52).

Но нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека (фото 53), но и ребенка.



Фото 52. Движение людей по ещё не сформировавшемуся (тонкому) льду



Фото 53. Последствия пренебрежения хождения по тонкому льду

Но для того, чтобы первая попытка выхода на лёд не оказалась последней требуется соблюдать элементарные меры предосторожности на водных объектах:

- молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов;
- безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 сантиметров;
- **категорически запрещается** проверять прочность льда ударами ноги;
- при переходе водоема по льду следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки. Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда;
- при переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди товарищу;
- при движении по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега;
- особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий и т.п.;

- при переходе водоема по льду на лыжах следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеются рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо;
- во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда;
- во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами. Каждому рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого закреплен груз весом 400-500 грамм, на другом изготовлена петля для крепления шнура на руку.

Пользоваться площадками для катания на коньках, устраиваемыми на водоемах, разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании – не менее 25 см.

Если Вы стали очевидцем несчастного случая на водном объекте или сами попали в аналогичную ситуацию, и существует возможность сообщить о происшествии, срочно обращайтесь за помощью в Единую службу спасения по телефону «01» или «112».

Если Вы провалились под лед:

- широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой (фото 54);



Фото 54. Первые действия, если вы провалились под лёд – широко расставить руки

- если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед;
- старайтесь не обламывать кромку, без резких движений выбирайтесь на лед, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги широко их расставив;
- принаравливайте свое тело к наиболее широкой площади опоры;
- выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли.

Человек провалился под лед, Вы стали очевидцем:

- немедленно крикните ему, что идете на помощь;
- приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки;
- подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них;
- к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде;
- ремни, шарф, одежда, любая доска (фото 55), лыжи, санки помогут Вам спасти человека;



Фото 55. Вытаскивание пострадавшего из полыньи с помощью подручных средств

- бросать связанные предметы нужно за 3-4 метра до пострадавшего;
- если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому;
- действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его в низ;
- подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

Оказание первой помощи пострадавшему:

- с пострадавшего снимите и отожмите всю одежду, потом снова оденьте, (если нет сухой) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника);
- при общем охлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, в дальнейшем направить в медицинское учреждение;
- при попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания, растереть пострадавшего, чтобы согреть его.

С наступлением летнего купального сезона вопросы безопасного поведения людей и особенно детей на воде должны быть первостепенными и находиться всегда в поле зрения взрослых и родителей.



Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закаливания и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек, из которых около 30% дети. Парадокс, но гибнут, в основном, хорошие пловцы. Это, прежде всего, следствие излишней самонадеянности, которая часто появляется после принятия спиртного.

Вот почему каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим

Основными причинами гибели людей на воде являются:

- среди детей и подростков:
 - неумение плавать (фото 56);
 - оставление детей без присмотра взрослых (фото 57);
 - купание в необорудованных, запрещенных местах (фото 58).



Фото 56. Ребёнок, не умеющий плавать



Фото 57. Ребёнок, оставленный у воды без присмотра



Фото 58. Купание в необорудованных местах

- среди взрослых:
 - купание в нетрезвом виде (фото 59);
 - нарушение правил эксплуатации маломерных судов и гребных лодок (фото 60);
 - незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды (фото 61), на воде и способов спасания, и оказания первой доврачебной помощи.



Фото 59. Купание в нетрезвом виде



Фото 60. Нарушение правил эксплуатации маломерного судна (гребной лодки)



Фото 61. Игнорирование правил поведения у воды

Основные виды несчастных случаев на воде и у воды.

Утопление – закрытие дыхательных путей водой, грязью, илом или нечистотами.

Причина смерти зависит от характера утопления:

1. Рефлекторный паралич сердца – «смерть в воде» - возникает от внезапного раздражения холодной водой нервных окончаний кожи и гортани или при эмоциональном шоке от испуга.

2. Закупорка дыхательных путей водой в больших водоемах происходит при усталости или в бессознательном состоянии. Уставший человек тонет не сразу, вначале в панике он делает некоординированные движения и, выбившись из сил, погружается в воду, задерживая дыхание. В воде через 1-1,5 мин у него происходит непроизвольный глубокий вдох, и легкие заполняются водой. Затем появляются непроизвольные поверхностные дыхательные движения, в результате которых из воды, слизи и оставшегося воздуха образуется пена. Она достаточно стойкая даже при высыхании. Дыхание прекращается, но кислород, содержащийся в крови, еще поддерживает жизнедеятельность клеток. Через 1-1,5 мин после прекращения дыхания поражаются клетки головного мозга, и человек теряет сознание. Спустя еще 1,5-2 минуты останавливается сердце. Потеряв сознание в воде, пострадавший быстро погружается, при этом дыхательные движения не прекращаются вплоть до агонии.

Симптомы. В случае рефлекторного паралича сердца отсутствуют характерные при утоплении фазы защиты организма – кожа и слизистые погибших мертвенно-бледные, и в легких у них не бывает воды. В случаях закупорки дыхательных путей водой кожа и слизистые у пострадавшего резко синюшные; ушные раковины, губы и кончики пальцев фиолетово-синего цвета. Видимые вены головы и шеи резко набухшие. Лицо одутловатое. Из рта и носа выделяется много пены с примесью крови.

Чтобы избежать гибели на воде необходимо знать:

- **Рекомендации о том, как не утонуть.**
- **Правила безопасного поведения на воде.**
- **Советы купающимся (правила поведения в воде).**
- **Где и когда запрещается купаться.**
- **Что делать, если на ваших глазах тонет человек.**
- **Правила оказания первой помощи утопающим.**
- **Правила катания на лодке.**
- **Что запрещается на пляжах и других местах массового отдыха.**

Рекомендации о том, как не утонуть.

1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь – не доверяйся надувным матрасам и кругам.
3. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.
4. **Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.**

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Правила безопасного поведения на воде:

- Выбирайте для купания безопасные или специально оборудованные места. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах (фото 62), бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).
- Купайтесь лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, а воздуха 20-25°C. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 - 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. В перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон. Помните, если перед купанием человеку холодно, то в воде он не согреется, нужно до купания согреться.
- Не входите и не прыгайте в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания.
- Не прыгайте в воду с судов (фото 63), лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не предназначенных для этих целей (фото 64).
- Не ныряйте в незнакомых местах (фото 64) - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.



Фото 62. Пляж (место) специально оборудованное для купания



Фото 63. Судно, не предназначенное для прыжков в воду с его бортов



Фото 64. Необорудованный причал (вышка) для прыжков в воду

- Не заходите на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
- Не подплывайте к судам (моторным и парусным), лодкам и другим плавательным средствам.
- Нельзя цепляться за лодки (фото 65), залезать на знаки навигационного оборудования, бакены, буйки (фото 66) и т.д.
- Не плавайте на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь) (фото 67).



Фото 65. Купальщики цепляются за борта лодки



Фото 66. Буйки, за которые категорически запрещается заплывать



Фото 67. Надувная камера, предназначенная для перемещения по воде

- Не устраивайте в воде игр, связанных с нырянием и захватом рук, головы, ног купающегося (фото 68).
- Никогда не толкайте кого-либо в воду (фото 69), в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.



Фото 68. Игры в воде во время купания



Фото 69. Нельзя неожиданно толкать в воду купальщиков

- Не оставляйте детей у воды и на воде без присмотра. Ребенок может просто споткнуться и упасть лицом в воду даже на мелком месте.
- Не заплывайте далеко от берега и за знаки ограждения акватории пляжа.
- Не используйте для плавания доски, брёвна, самодельные плоты (фото 70), надувные матрацы, автомобильные камеры.



Фото 70. Самодельные устройства для перемещения по воде: связка брёвен, самодельный плот

- Не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся.
- Не зовите на помощь, если вам ничего не угрожает. Такие «шутки» мешают спасателям работать.
- Если Вы решили покататься на лодке, выучи основные правила безопасного управления маломерным судном.
- Умейте правильно управлять своими возможностями.

- Используйте спасательный круг только по прямому назначению. Спасательный круг – не игрушка. Он в любую минуту может понадобиться для спасения жизни человека.

Советы купающимся (правила поведения в воде).

Что нужно знать купающимся?

Не всем полезно купаться:

- больным туберкулезом, малярией, ревматизмом, эпилепсией купание противопоказано;
- требуется большая осторожность при болезнях сердца;
- нельзя увлекаться купанием и людям, склонным к обморокам и припадкам, а также при повреждении барабанных перепонки.

Следовательно, купание полезно здоровым людям. Поэтому до купания надо посоветоваться с врачом, заручиться его указаниями.

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

Правила поведения в воде.

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Если у тебя свело судорогой мышцы, то необходимо действовать следующим образом:

- Ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы.
- При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
- При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
- При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.
- По возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иглой и т.п.).
- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега.

При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в лучезапястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно

отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия

Где и когда запрещается купаться.

Категорически запрещается купаться:

- Где имеются указатели о запрещении купания (фото 71).
- В незнакомых местах (фото 72).
- В реках с сильным течением (фото 73), многочисленными водоворотами.
- Около мостов, ледорезов (фото 74).
- В котлованах.
- В заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина (фото 75).
- У крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов (фото 76).



Фото 71. Указатель для купальщиков
«Купание ЗАПРЕЩЕНО»



Фото 72. Незнакомое для
купальщика место для купания



Фото 73. Река с сильным течением
опасная для купания



Фото 74. Место для купания,
оборудованное около моста



Фото 75. Заболоченное место, где
не рекомендуется купаться



Фото 76. Берега реки, заросшие
растительностью

Когда запрещается купаться:

- Ночью.
- В штормовую погоду или в местах сильного прилива.
- С переполненным желудком. Деятельность легких и сердца в таком случае крайне стеснена, получается перегрузка этих органов, которая приводит к обмороку или рвоте, причем содержимое в желудке может проникнуть в дыхательное горло и вызвать удушье.
- В нетрезвом состоянии. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге.
- В состоянии утомления, после нарушения режима дня (сон, питание).
- При быстром погружении в холодную воду, после неумелого пользования солнечными ваннами.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного круга (фото 77) или другого спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и

что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20-25 метров (фото 78). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?



Фото 77. Спасательный круг



Фото 78. Примеры спасения утопающих с помощью спасательного круга

Ободрив криком потерпевшего, вы идёте на помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. **Помните:** подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет, обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Если тонущий не контролирует свои действия, то используйте **следующую технику спасения**. Подплыв к утопающему сзади, надо поднырнуть под него и захватив за голову, под руку, за волосы, буксировать к берегу. Не позволяйте хвататься за вас. Транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды (рис. 79).

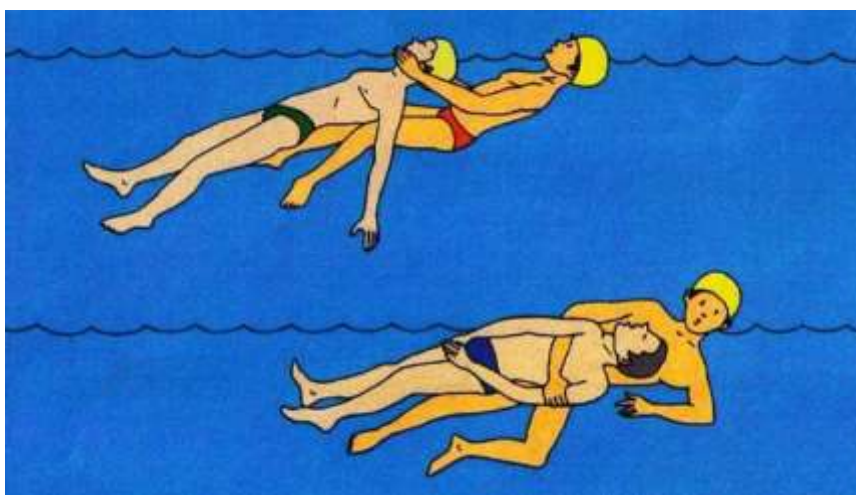


Рис. 79. Техника спасения утопающего

Если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде **около 6 минут**.

Правила оказания помощи утопающим.

Первая помощь направлена на извлечение пострадавшего из воды и на его оживление.

Спасение утонувшего нужно производить быстро, ибо его смерть может наступить **через 4-5 минут**.

На берегу тотчас же приступают к мероприятиям по оживлению, ибо любое промедление уменьшает шанс на спасение.

Если у пострадавшего, который наглотался воды, сознание сохранено, его необходимо раздеть, обтереть досуха, укутать и согреть. При этом целесообразно вызвать рвоту раздражением корня языка и задней стенки глотки.

При отсутствии сознания положите пострадавшего животом на согнутое колено, так, чтобы голова была ниже грудной клетки. Платком вычистите рот и глотку от ила и водорослей (рис. 80). Немедленно приступайте к искусственному дыханию «рот в рот» или «рот в нос» и к непрямому массажу сердца.

Прежде всего, надо правильно уложить пострадавшего, чтобы обеспечить свободную проходимость дыхательных путей. Положите пострадавшего на спину (не забывайте, лежать человек должен на твердой поверхности) и встаньте рядом с ним на колени. Расстегните его одежду. Поддерживая одной рукой шею человека, другую положите на лоб и запрокиньте его голову назад (дыхательные пути откроются полнее). Челюсть необходимо выдвинуть вперед. Сделайте глубокий вдох, плотно прижмите свой рот ко рту больного и с силой выдохните воздух (свободной рукой зажав нос больного). Выдох осуществится сам собой, пассивно.

Число дыханий в минуту должно быть 12-16. Вдувание надо производить быстро и резко (у детей менее резко), объем вдуваемого воздуха должен быть максимальным. Чтобы избежать гигиенических неудобств, вдувание можно делать через марлевую салфетку или платок. Если челюсти пострадавшего не удастся раздвинуть, то дыхание проводят через нос, закрыв при этом рот больного рукой. Если вы оказываете помощь ребенку, вдувание производится одновременно и в рот, и в нос. Частота – 18-20 в минуту, менее резко, чем взрослым.



Рис. 80. Действия спасателя по оказанию первой помощи пострадавшему (утопающему)

Искусственное дыхание проводят обычно одновременно с непрямым массажем сердца (фото 81). Смысл ваших действий – ритмично сжимать сердце человека между грудиной и позвоночником, а значит «работать» вместо него, создавая искусственное кровообращение. Положите скрещенные ладони на нижнюю треть грудины и, используя вес своего тела, резко энергично надавливайте на нее: грудина должна прогибаться на 4-5 сантиметров, частота сжатия – 50-70 в минуту. У детей непрямой массаж сердца проводится одной рукой и несколько слабее. Массаж требует немалых сил, будьте к этому готовы. Кроме того, одновременно приходится делать искусственное дыхание. На один вдох – 5 надавливаний на грудину. Естественно, когда есть возможность, мероприятие по оживлению лучше делать вдвоем, разделив функции. Действовать надо активно, не теряя надежды на успех.



Фото 81. Примеры проведения реанимационных мероприятий

При восстановлении кровообращения и дыхания (вздрагивание углов рта, появление движений губ и реакции зрачков на свет, изменение окраски лица, улучшение пульса, появление слабых вдохов и восстановление самостоятельного дыхания) пострадавшего нужно согреть, дать понюхать нашатырный спирт. С возвращением сознания показаны чай, кофе и настойка валерианы – 15-20 капель.

Оживление «синих» удастся через 5 минут после пребывания под водой, а «белых» - через 10 минут и более.

Реанимацию надо проводить долго, не прекращая её при транспортировке. Вы должны делать это или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения или же до явных признаков биологической смерти (окоченение, помутнение роговицы, появление трупных пятен). В любом случае пострадавшего надо доставить в лечебное учреждение. Если у него повреждены шейные позвонки или голова, по бокам головы надо положить два валика из свернутой одежды или одеял так, чтобы голова не двигалась. При перекладывании надо придерживать голову пострадавшего, чтобы не было движений в шейном отделе позвоночника. Переносить пострадавшего надо очень бережно на носилках или жестком щите.

Правила катания на лодке.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение **правил катания на лодке**:

- нельзя выходить в плавание на неисправной и необорудованной лодке;
- перед посадкой в лодку надо осмотреть её и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга (фото 82), спасательных жилетов по числу пассажиров (фото 83), и черпака для отлива воды;
- посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;
- садиться на балки (скамейки) нужно равномерно;
- ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее;
- перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу;
- опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом;
- если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.



Фото 82. Лодка, оборудованная спасательным кругом



Фото 83. Спасательные жилеты на каждого пассажира



Для не умеющих плавать и плохо плавающих особую опасность представляют различные надувные плавательные средства: камеры, пояса, резиновые матрасы и т.п.

Совершая прогулки по воде, надо двигаться всегда по правой стороне реки, по ходу лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега. Если же потребуется обогнать другую лодку, то это можно сделать, лишь обходя ее с левой стороны по движению лодки.

Лодка может перевернуться - пострадают катающиеся. Но если лодка опрокинется, теряться нельзя. В первую очередь надо оказать помощь не умеющим плавать. Очутившись в воде, следует держаться за борт лодки и общими усилиями толкать её к берегу.

При оказании помощи утопающим требуется соблюдать осторожность, избегать резких движений и не наклонять лодку в одну сторону. **Нужно помнить**, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.

Автомобильная камера обладает определенной «парусностью», и ветер, даже небольшой или набежавшая волна проходившего парохода могут отнести ее далеко от берега. Купающийся при этом начинает волноваться, выскальзывает из камеры, если он находится внутри ее, или теряет камеру, если держится за нее, и, не умея плавать, при отсутствии помощи становится жертвой воды.

Камера скользкая, и уже только из-за этого можно легко оторваться от нее. Вот почему купающимся рекомендуется пользоваться только специальными спасательными кругами с веревкой по краям, за которую можно с гарантией держаться руками.

Детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься на лодках только вместе со взрослыми (фото 84).



Фото 84. Нарушения установленных правил катание на лодках детей до 16 лет без взрослых

Что запрещается на пляжах и других местах массового отдыха.

На пляжах и других местах массового отдыха запрещается:

- купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купаться в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы участка акватории водного объекта, отведенного для купания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водные объекты;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приходить с собаками и другими животными;
- оставлять мусор на берегу и в кабинах для переодевания;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этого местах. Нырять в воду с захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на средствах, не предназначенных для этого;
- обучение плаванию должно проводиться в специально отведенных для этого местах;
- каждый гражданин **обязан** оказать посильную помощь терпящему бедствие на водном объекте.

Соблюдение правил поведения на водных объектах, выполнение элементарных мер осторожности - залог вашей безопасности!

Выдвигаясь в поход, каждый должен побеспокоиться об обеспечении личной безопасности. К мероприятиям, обеспечивающим личную безопасность, можно отнести:

- **Ориентирование на местности без компаса.**
- **Поиск, добывание пищи и питьевой воды. Приготовление пищи.**
- **Разжигание костра.**
- **Оборудование убежища от непогоды и организация ночлега.**

Данные мероприятия необходимо рассматривать в основном тогда, когда Вы почувствовали, что **заблудились** (фото 86).



Фото 86. Вы заблудились

Если вы заблудились в лесу, в горах и т.д., очень важно в первый момент:

- подавить свое чувство страха;
- в течение нескольких минут отдохнуть и успокоиться;
- проверить наличие снаряжения и имущества;
- оценить ситуацию (преобладание эмоциональных решений часто приводит к ошибкам);
- наметить дальнейший план своих действий и маршрут движения.

Ваши действия, если Вы заблудились.

Рассмотрим самый плохой вариант, например, вы, отправились в лес, потом забрели неизвестно куда и никто не знает местность и не помнит, в каком направлении шли от исходного пункта и т.п. Запомните очень простую истину - вокруг вас люди, которые при необходимости помогут. Таким образом, нужно идти в одном выбранном направлении. Хорошенько осмотрите окрестности, желательно, забравшись на дерево. Вы можете услышать шум шоссе или железных дорог, сельскохозяйственной техники. Если не слышите, то попробуйте воспользоваться нехитрыми приспособлениями, позволяющими выиграть пару километров. Если есть лист бумаги, сделайте рупор, прислоните к уху и повернитесь, держа его горизонтально узкой частью к уху и прислушиваясь к окружающей обстановке. Если есть бутылка, закопайте её вертикально в землю, так, чтобы торчало только горлышко; прислоните к нему ухо. Когда выберете направление и пойдете по нему, обращайте внимание на любые дороги, ЛЭП, трубопроводы, реки (города и деревни часто строят по их берегам), то есть все то, что приведет вас к людям. Если вы блуждаете уже несколько дней и догадываетесь, что вас начали искать, то следует позаботиться об облегчении поисков. Подать сигнал спасателям проще всего с помощью костра (днем нужно стараться, чтобы он сильнее дымил, ночью - чтобы поярче горел). Хорошо, если вы найдете старую автопокрышку, дым от неё виден за несколько километров. Очень хорошую услугу может оказать зеркало (солнечные зайчики) и т.п. Чтобы избежать ошибок, нужно выбирать ориентиры, видимые один от другого и в движении постоянно удерживать их в поле зрения. В этом случае линия курса будет наиболее прямой. Если на вашем пути встретилось непреодолимое препятствие (озеро, болото, непроходимые завалы и заросли), то на противоположной стороне препятствия нужно выбрать стоящий на линии курса заметный ориентир, дойти до него в обход, взять выбранный азимут на следующий ориентир и продолжить свой путь.

Быстрому выходу из леса, Вам поможет умение ориентироваться на местности, особенно без компаса. Заходя в лес, необходимо запомнить, с какой стороны было солнце (если прошло 5

часов и более, поправка на время будет довольно значительна). Для тех, кто мало бывает в лесу, особенно, если он незнаком, желательно точно знать стороны горизонта.

Ориентироваться на местности можно с помощью компаса Андрианова (фото 87 и 88), но если его нет, то можно с помощью: **солнца**, **звёзд**, **луны**, **живых организмов**, **ветра** и др.



Фото 87. Компас Андрианова



Фото 88. Ориентирование на местности с помощью компаса Андрианова

Рассмотрим каждый вариант.

1.1. **Солнце** (с помощью палки) (рис. 89):

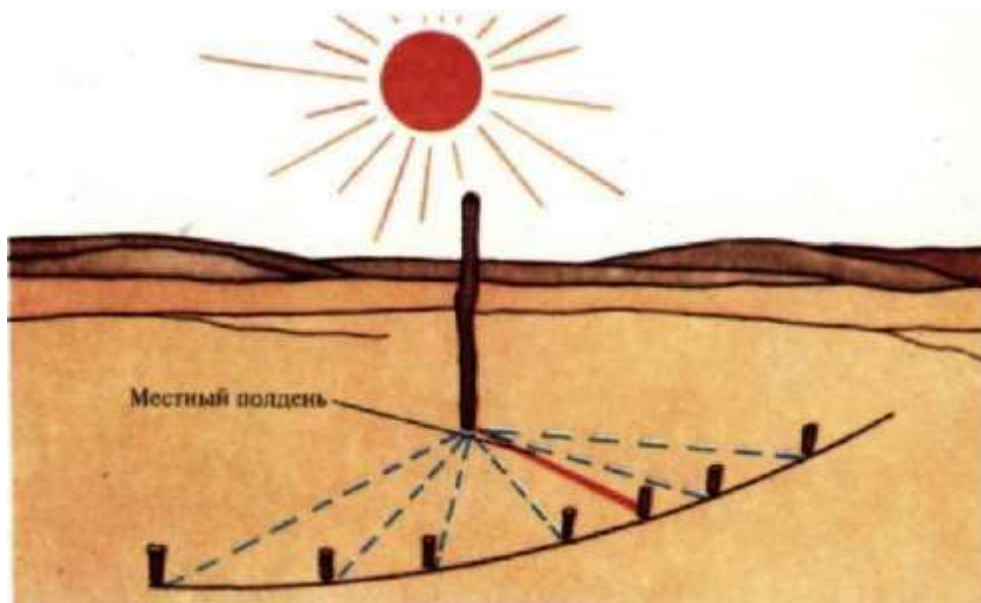


Рис. 89. Ориентирование на местности с помощью солнца и палки

- воткнуть метровую палку в землю;
- отметить контур тени подручными средствами (например, камнем);
- подождать 10-15 минут, пока тень от палки передвинется на несколько сантиметров;
- отметить новую позицию тени;
- провести прямую от первой позиции тени ко второй, продолжив эту линию еще на шаг;
- стать носком левой ноги напротив первого камня, а носком правой в конец отмеченной линии;
- в таком положении вы будете находиться лицом в направлении севера. Соответственно справа от вас будет **восток**, слева – **запад**, а со спины – **юг**.

1.2. **Солнце** (с помощью часов) (Рис. 90):



Рис. 90. Ориентирование на местности с помощью солнца и часов

- направьте на солнце часовую стрелку;
 - биссектриса угла, образованного ею и 12 часовой отметкой, будет направлением Север - Юг, причем к солнцу ближе Юг.
2. **Звезды** (с помощью созвездия «Большая медведица») (Рис. 91):

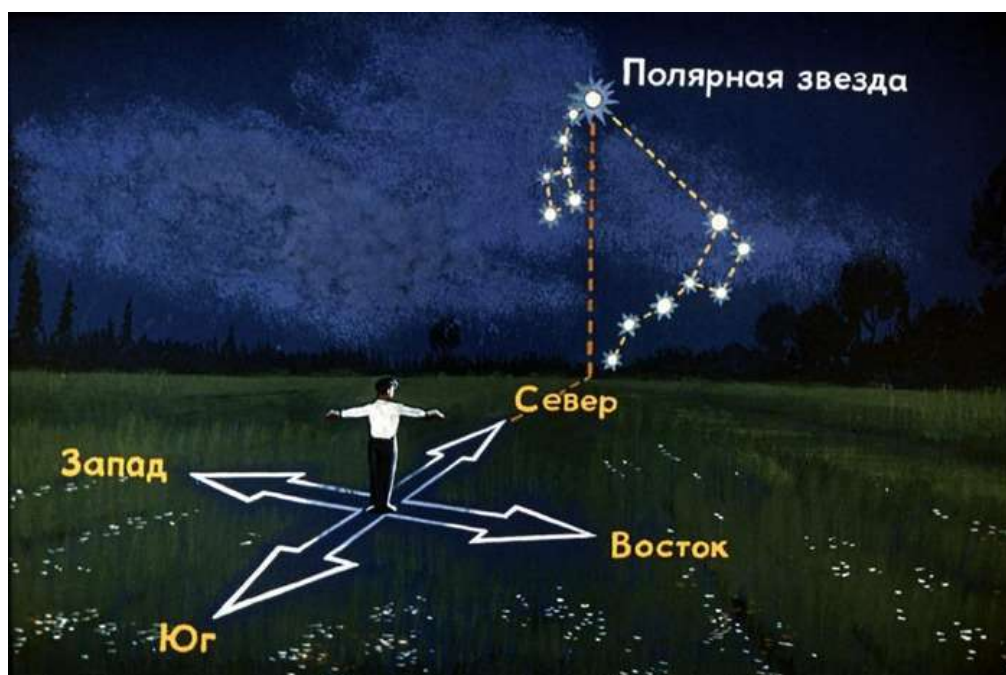


Рис. 91. Ориентирование на местности с помощью созвездия «Большая Медведица»

Направление на север всегда показывает Полярная звезда, находящаяся в созвездии «Малая Медведица» (Малый Ковш).

Для того, чтобы отыскать Полярную звезду необходимо:

- найти созвездие «Большая Медведица (Большой Ковш)» и две крайние звезды в этом созвездии;
- мысленно провести прямую линию, соединяющую эти звезды и отметить расстояние между ними;
- на продолжении этой линии, на расстоянии примерно в 5 раз больше, чем расстояние между крайними звездами находится Полярная звезда.

Когда «Большая Медведица» скрыта от взгляда, отыскать Полярную Звезду можно по Созвездию Кассиопеи.

Это созвездие почти всегда находится напротив «Большая Медведица» и состоит из пяти ярких звезд, похожих на асимметричное «М».

Полярная звезда расположена прямо напротив центральной звезды созвездия, примерно, на том же расстоянии, что и от созвездия «Большая Медведица».

3. **Луна** (рис. 92).



Рис. 92. Ориентирование на местности с помощью Луны

- Вообразите, линию, соединяющую рога и продлите ее до горизонта, там будет **Юг**.
- ### 4. **Живые организмы.**
- Мхи и лишайники стремятся к Северу (фото 93).
 - Все остальное – к **Югу** (ориентироваться можно по пням, муравейникам (фото 94), цветам).



Фото 93. Ориентирование на местности с помощью мха и лишайника на деревьях



Фото 94. Ориентирование с помощью муравейника

5. **Преобладающие ветры.**

- Этот способ полезен для тех, кто живет вблизи морей (муссоны) и в пустынях (пассаты), о направлении ветра можно судить по песчаным дюнам.

Поиск, добывание пищи и питьевой воды. Приготовление пищи.

Для выживания человека требуется, прежде всего, вода и пища.

Питание следует распределять следующим образом: 2/3 от общего количества продуктов – на первую половину пути, 1/3 – на вторую. Избегайте употребления пищи, содержащей много крахмала, т.к. эта пища вызывает усиленную жажду. Любую пищу необходимо тщательно пережевывать.

Воду можно найти, докопавшись до подземных вод дождевого происхождения или талого снега, собирая росу, выжав сок из растений или конденсированием.

Питьевую воду следует потреблять экономно, для этого надо:

- пить небольшими порциями (в сильную жару нужно смачивать губы и рот);
- не пить часто;
- для сохранения в организме влаги в жаркую погоду питьевую воду можно чуть подсаливать.

При отсутствии чистой воды можно использовать и грязную воду, но при этом, чтобы не заболеть инфекционными болезнями, следует по возможности прокипятить её не менее 10 минут.

При кипячении можно добавить древесный уголь из костра, чтобы нейтрализовать неприятный запах воды.

Если прокипятить воду нельзя, её следует профильтровать через слой песка и золы (наполнив ими одежду или продырявленную банку). Затем ей необходимо дать отстояться в течение 12 часов и добавить слабый раствор марганцовки или йода, перед употреблением, воду еще раз отстоять примерно 45 минут.

Из продуктов растительного происхождения следует выбирать те, которыми питаются птицы или звери.

Растения, которые можно употреблять в пищу (фото 95):

- подорожник (молодые листья - сырые, постарше - в супах);
- одуванчик (молодые листья - сырые, чтобы убрать горечь, подержите в холодной воде; корни могут заменить картофель и кофе);
- крапива (можно есть сырую, обварив кипятком для удаления муравьиной кислоты; неплохо и в вареном, минут 5, виде);
- клевер красный (сырой или вареный);
- щавель (сырой или вареный; не злоупотребляйте им);
- облепиха (ягоды);
- рогоз (корни можно есть сырыми и вареными);
- боярышник (ягодами не злоупотребляйте);
- рябина (ягоды сырые, вареные, можно использовать вместо чая);
- ежевика (ягоды);
- шиповник (ягоды сырые, вместо чая);
- черника (ягоды);
- морошка (ягоды);
- яблоня (плоды хорошо бы порезать пластинками и высушить для хранения);
- земляника (ягоды);
- черемуха (ягоды);
- орехи и т.п.



Фото 95. Некоторые съедобные ягоды: земляника, черника, клюква

Съедобные корни, употребляемые в виде муки: одуванчик, камыш озерный, горец змеиный, горец живородящий, калужница болотная, клубнекамыш морской, кубышка желтая, кувшинка белая, лапчатка гусиная, пырей ползучий, рогоз широколистный, сусак зонтичный, кровохлебка лекарственная.

Рецепт употребления муки из съедобных корней: нарезать, высушить, смолоть, сделать тесто, испечь. Можно добавлять муку из корней в зерновую муку. Можно заквасить муку: добавить обычного хлеба или сухарей, размочить и поставить в теплое место до появления пузырьков и кислого запаха. Муку из кувшинки надо несколько часов вымачивать, меняя воду. Из размолотого корневища камыша озерного варится хорошая каша.

Зимой можно есть почки, семена и орехи деревьев, например липы. Можно найти и ягоды, оставшиеся с осени.

Чтобы не отравиться дикорастущими растениями следует:

- надломить растение – если появился белый (молочный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, оно ядовито;

- если нет выделений белого цвета, необходимо размять растение в руках и потереть соком губы. При отсутствии жжения на губах – надкусить совсем небольшой кусочек и тщательно прожевать. Через 30 минут, при отсутствии неприятных ощущений (жжения или рези) в животе попробовать большее количество растительной массы и подождать 2 часа. Только при отсутствии неприятных ощущений выбранное растение можно употреблять в пищу.

При употреблении растений **следует помнить общее правило** – измельчать его следует как можно тщательнее, а при возможности отваривать.

Животные продукты имеют большую ценность, чем растительные, но их гораздо труднее добыть.

Рыбу лучше всего ловить после захода солнца и в сумерках, а ночью при полной или тусклой луне, так как в это время она более активно ищет себе еду. Поднимающаяся к поверхности рыба, а также наличие у берега большого количества мальков – хороший признак для успешного лова.

Импровизированные рыболовные снасти делаются из подручных средств. Крючки – из значков, булавок, перочинного ножа или твердого дерева. Крепкая леска сплетается из волокна коры дерева или одежды. Удилище изготавливается из тростника или длиной палки.

Импровизированные сети можно изготовить следующим способом: выбрать молодое деревце и сделать из него подобие рамы; пришить или привязать к нему материал так, чтобы не было щелей. В место материала можно использовать рубашку, майку или куртку, при этом, рукава одежды следует завязать так, чтобы через них не проскочила рыба, а вода просачивалась свободно; водить этими импровизированными сетями против течения вокруг камней, периодически проверяя, нет ли там рыбы.

Раков проще всего ловить в норах. Если вода слишком холодная, можно сделать «рачевни» - сделайте круг, например, из проволоки, диаметром около 0,5 метра, привяжите к нему дно из тряпки или сетки, привяжите это все к палке. На дно привяжите, например, лягушку и киньте в воду. Периодически надо «рачевню» поднимать и смотреть, не появился ли там рак.

Не употребляйте в пищу:

- лягушек, жаб (их слизь может быть ядовита);
- змей;
- улиток, ракушек.

В лесу растёт много грибов, рекомендуемых к употреблению (фото 96). Однако при их употреблении необходимо быть очень осторожным, ведь есть грибы съедобные, есть и ядовитые. Не ешьте незнакомых грибов. Если есть сомнение, к какому виду относится гриб (съедобный или ядовитый), то лучше воздержаться от его употребления в качестве пищи. Перед жареньем грибы надо отваривать и сливать воду, так как некоторые из них так можно очистить от яда. Не ешьте молодых (когда еще не все признаки вида заметны) и старых грибов. Не собирайте грибы в сильную жару и засуху (тогда можно сильно отравиться даже боровиками). Не давайте грибы детям, даже то, что абсолютно безопасно для взрослых, может вызвать у них смертельное поражение печени.



Фото 96. Грибы, используемые в качестве пищи: белый гриб, подберёзовик, подосиновик

Общие рекомендации:

Как проверить на съедобность растений?

Растения с желтыми цветками и (или) млечным соком, кроме одуванчика, как правило, ядовиты. Избегайте растений с едким, горьким, жгучим вкусом. Не ешьте испорченные и поврежденные части растений. Если какая-то часть растения съедобна, не думайте, что все остальные - тоже. Даже съедобные и вкусные растения не стоит есть сразу много одного вида, так как в них могут быть лекарственные вещества, избыточное потребление которых вредно. Проверяйте на съедобность только те растения, которых легко найти в нужном количестве, и только 1 вид и на 1 человеке за раз.

Существует правило (алгоритм) проверки на съедобность растений:

1. Разомните растение и натрите соком внутреннюю сторону запястья. Подождите 15 минут, если не появится волдырей, зуда или жжения, значит, растение не содержит яда, действующего на кожу.
2. Подержите кусочек растения во рту 5 минут, если не будет плохих ощущений, пожуйте его. Подождите, не появилось ли горечи, жжения или мыльного привкуса, если нет, проглотите сок, остальное выплюньте, подождите 8 часов.
3. Если не появилось неприятных последствий (тошнота, боль в животе, головокружение, сонливость), съешьте около чайной ложки растения и подождите еще 8 часов, нет ли таких последствий.
4. Если все в порядке, съешьте горсть этого растения, если в течение суток вышеуказанных последствий не будет, растение не ядовито.

Если у вас нет никакой посуды для приготовления пищи, то самыми простыми способами жаренья будут, пожалуй, эти:

1. Обмазать мясо или рыбу глиной и печь на углях.
2. Вырыть ямку, наложить в нее топливо; сверху на края ямы наложить палок, а на них - камней, это все в несколько слоев; когда прогорит, можно жарить на камнях.

Способы хранения съедобных листьев:

1. Высушить.
2. Заквасить, как капусту (например, молодые листья одуванчика).
3. Сделать кисло-соленое пюре (добавить уксуса и соли) и хранить на холоде.

Кофе можно приготовить из прожаренных и размолотых корней лопуха (первого года жизни), одуванчика, цикория.

Много щавеля есть вредно: щавелевая кислота переводит кальций крови в нерастворимое соединение.

Чай из трав - источник витаминов и других полезных веществ.

На чай годятся:

- цветы и листья: зверобой, земляника, малина, манжетка, лабазник вязолистный, тмин, яснотка белая.
- листья: крапива, подорожник, смородина, кипрей, мать-и-мачеха, медуница, первоцвет.
- плоды: брусника, рябина, бузина черная.

Разжигание костра.

Огонь увеличивает безопасность человека на природе. Огонь необходим для обогрева, приготовления пищи, сушки одежды, сигнализации о месте своего нахождения и об опасности, а также очистки воды путем ее кипячения и защиты от диких животных.

При наличии спичек огонь можно разводить в любых условиях и в любую погоду. Для выживания на природе, нужно уметь сохранять пламя спички при сильном ветре и разводить костер.

При разведении костра следует учитывать, что:

- маленький костер легче разводить и контролировать, чем большой;
- несколько маленьких костров, разведенных в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем один большой костер;

- при разведении костра на мокрой почве или на снегу, нужно соорудить платформу из бревен или камней;
- с помощью щита (ветролома) или отражателя можно защитить огонь от ветра или направить тепло в необходимом направлении.

В качестве топлива лучше использовать высохшие деревья и ветки. В мокрую погоду сухое топливо можно найти под стволами поваленных деревьев. В местности с редкой растительностью – сухие травы, помет зверей, животные жиры, а иногда даже уголь или торф, которые могут находиться на поверхности почвы; если поблизости имеются обломки транспортного средства (автобуса, автомобиля и т.п.) то в качестве топлива можно использовать обшивку сидений или смесь бензина и масла (нефти).

Прежде чем вы попытаетесь разжечь костер, необходимо приготовить стружку или маленькие бруски из сухого дерева, еловые шишки, засохшие еловые иглы, кору деревьев, хворостинки травы или сухие лишайники. Знайте, что даже в дождь смола еловых шишек и сухая кора березы быстро загорятся потому, что они содержат смолистые вещества, которые очень хорошо горят.

В особо сложном положении могут оказаться потерпевшие, если у них **нет ни спичек, ни других средств для получения огня**. Поэтому каждый должен обучиться добыванию огня без спичек, используя для этого примитивные способы и подручные материалы.

Опыт разведения огня без спичек дастся далеко не сразу. Добывание его с помощью примитивных средств - своего рода искусство, требующее практики. Существует много различных способов добывания и сохранения огня, однако каждый должен выбрать для себя наиболее подходящий или выработать свой и применять его при необходимости на практике.

Рассмотрим основные примитивные способы получения огня без использования спичек.

Добывание огня ударами стали о кремь.

Можно добыть огонь, нанося по камню твердой породы (лучше всего по кремню) соскальзывающие удары кресалом - напильником, обратной стороной ножа, лезвием топора - таким образом, чтобы искры попадали на уложенный под камнем трут. От найденного камня надо отколоть несколько продолговатых кусков, которые удобно носить с собой и использовать по мере надобности.

В качестве кремня может служить твердый кусок камня, а в качестве огнива – стальное лезвие ножа или какой-нибудь маленький брусок стали. Для высекания искры необходимо:

- ударить лезвием ножа о камень так, чтобы получились искры. Камень нужно держать как можно ближе к труту (легковоспламеняющееся вещество);
- искры должны попасть в центр трута и когда он начнет дымить – слегка подуть на пламя. Можно добавить в трут немного топлива, или же перенести трут на топливо;
- если не удастся высечь искру первым камнем, то необходимо использовать другие и пробовать до тех пор, пока у вас не получится.

Добывание огня ударами кремня о рудные минералы (фото 97 и 98).

Из рудных минералов необходимо назвать следующие: пирит (серный или железный колчедан), марказит (лучистый колчедан), халькопирит (медный колчедан), сфалерит (цинковая обманка). Искра в этом случае не белая, как при ударе сталью о кремь, а желтая, даже красная и несколько более короткая, чем от удара сталью. В качестве трута можно использовать вату, слегка пропитанную раствором марганцовки.



Фото 97. Кремни, применяемые для получения огня



Фото 98. Получение огня с помощью ударов рудного материала о кремнь

Крупным недостатком высекания искры из рудных минералов является их хрупкость, способность сильно крошиться под ударами. Трут скоро покрывается мелким рудным порошком и утрачивает способность возгорания. Тонкая минеральная пыль гасит искру. Искры хотя и достигают от 4 до 10 см длины, но падают очень жидко, редко давая пучок, что столь характерно для удара сталью о кремнь.

Добывание огня трением дерева о дерево.

Известно три способа добывания огня трением дерева о дерево: «пиление» (фото 99 и рис. 100), вспахивание («огневой плуг») и «сверление».

Для реализации варианта получения огня способом **«пиления»** нужно сухой, очищенной от коры и заостренной по ребру палкой очень быстро с сильным нажимом пилить сухое полено. Можно в сухом полене вырезать длинный желобок и быстро, с сильным нажимом водить по нему вперед-назад сухой палочкой, добиться нагрева древесины до такой степени, чтобы начал тлеть накопившийся древесный порошок (способ «вспахивания»). Однако, как показывает практика, в данных способах дерево нагревается недостаточно быстро вследствие того, что трение не концентрирует тепло в одной точке и распределяет его по большой площади, хотя и на одном из трущихся предметов.



Фото 99. Приспособления для добывания огня способом «пиление»



Рис. 100. Добывание огня способом «пиление»

Что же касается **«огневого плуга»**, применяемого у океанийцев, то здесь вероятно, мы имеем дело с особым видом древесины. Ботаники указывают на древовидное растение из семейства мареновых, способное давать искру через 2-3 минуты.



Рис. 101. Добывание огня «сверлением»

Добывание огня «сверлением» (рис. 101) без лучка, путём вращения стержня между ладонями. Вращение стержня между ладонями производилось одним, двумя и даже тремя мужчинами. Ладони в процессе быстрого вращения стержня сильно нагревались, руки уставали. Поэтому первый человек, начинающий вращать стержень, передавал второму, а если был третий - он принимал стержень у второго и передавал первому. Такая передача стержня от одного человека к другому объясняется еще тем, что в процессе вращения стержня руки быстро скользили с верхнего конца вниз от давления. Переместить руки с нижнего конца кверху было невозможно без остановки вращения. Непрерывность вращения стержня, необходимая для нагревания рабочего конца, достигалась коллективными усилиями.

При сверлении дуба дубом огонь можно добыть через 2 мин. 30 секунд, ольхи ольхой - через 20 секунд. Однако этими данными нельзя руководствоваться как справочными. Наилучшие результаты по времени даёт сверление сосны буком. При диаметре сверла 15 мм, огонь можно добыть уже через 8-10 секунд.

Пригодными для добывания огня можно отнести следующие породы деревьев: сосна, береза, ольха, орех, дуб, бук, бамбук и др. Не рекомендуется применять в этих целях липу и осину.

Для того, чтобы развести огонь без спичек, можно также использовать различные подручные материалы. Такими материалами могут быть: увеличительное стекло (фото 102) (если вы его взяли с собой в поход), выпуклая линза (стекло от часов, компаса (фото 103)), жестяная банка из-под газированной воды (пива) (фото 104).



Фото 102. Увеличительное стекло



Фото 103. Выпуклая линза от компаса



Фото 104. Жестяная банка

Выпуклая линза может быть использованы для фокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющееся вещества.

Оборудование убежища от непогоды и организация ночлега.

Если вы заблудились, и понимаете, что в ближайшие сутки Вам самостоятельно из леса не выйти, а помощи в ближайшее время ждать не приходится, то необходимо позаботиться об оборудовании убежища. Приняв такое решение, необходимо подыскать подходящий участок для оборудования временного убежища и ночлега. Правильный выбор места позволит в дальнейшем избежать многих ненужных неудобств. В первую очередь он должен быть сухим. Хотя найти такой участок нелегко, особенно в моховых лесах, где землю сплошным ковром покрывает сфагнум, жадно впитывающий воду (500 частей воды на 1 часть сухого вещества), затраченное на поиск время окупится с лихвой.

Основными правилами оборудования убежищ от непогоды являются следующие:

- готовить все надо заранее (начать не менее чем за два часа до наступления темноты) и выбирать наиболее удобные и безопасные места;

- выбор типа укрытия будет зависеть от умения, способностей, трудолюбия и, конечно, физического состояния людей, поскольку в строительном материале нет недостатка;
- следует выбирать ровную площадку;
- чем суровее погода, тем надежнее и теплее должно быть жилище;
- оборудовать убежище лучше всего поблизости от ручья или речушки, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды. Кроме того, прохладный ветерок, постоянно дующий в ночные часы, будет лучшей защитой от нападения лесных насекомых;
- особое внимание важно уделять обустройству подстилки. Пол можно утеплить ветками деревьев и кустов, лапником, охапками травы и вещами;
- в случае сильного ветра убежище следует дополнительно укрепить;
- вход в убежище должен ориентироваться в безветренную сторону;
- естественным местом укрытия в горах являются пещеры, гроты, ниши, навесы и трещины;
- не рекомендуется устраивать убежище вблизи лавиноопасных склонов и карнизов;
- в дождь убежище следует накрыть водонепроницаемой пленкой и окружить водосточной канавкой по периметру.

В тёплое время года временным укрытием может служить **навес** (фото 105), **шалаш** (фото 106), **землянка** (фото 107).



105. Навес



106. Шалаш



107. Землянка

В теплое время года можно ограничиться постройкой простейшего **навеса** (фото 108). Два полуметровых кола толщиной с руку с развилками на конце вбиваются в землю на расстоянии 2,0 - 2,5 м друг от друга. На развилки укладывается толстая жердь - несущий брус. К ней под углом 45 - 60° прислоняют 4 - 5 жердей и закрепляют веревкой или гибкими веточками.

К ним параллельно к земле привязывают 3-4 жерди - стропила. На стропилах, начиная снизу, черепицеобразно, т.е. так, чтобы каждый последующий слой прикрывал нижележащий примерно до половины, укладывается лапник, ветви с густой листвой или кора. Из лапника или сухого мха делают подстилку.

Навес окапывают неглубокой канавкой, чтобы в него не затекала вода в случае дождя. Более удобен для жилья двускатный шалаш. Строится он по тем же правилам, но жерди в этом случае укладываются по обе стороны несущего бруса. Передняя часть шалаша служит входом, а заднюю прикрывают одной-двумя жердями и заплетают лапником.

Прежде чем приступать к строительству, заготавливают в необходимом количестве нужные материалы - ветви, брусья, лапник, кору и т. п. Чтобы получить куски коры нужных размеров, на стволе лиственницы делают глубокие вертикальные надрезы (до древесины) на расстоянии 0,5 - 0,6 м друг от друга. Затем сверху и снизу эти полосы надрезают крупными зубцами сантиметров 10 - 12 в поперечнике и осторожно отдирают кору топором или ножом.



Фото 108. Варианты одностороннего и двухстороннего навесов из веток деревьев и различных тканей

Шалаш (фото 109) является самым простым типом укрытия в лесу. Практически любое поваленное дерево идеально подойдёт для его строительства. Оно будет являться своеобразным остовом для будущего шалаша. Существующие ветки упавшего дерева будут хорошо удерживать те ветки и прутья, которые мы будем дополнительно укладывать для образования необходимой крыши. Перед строительством шалаша, необходимо убедиться, что поваленное дерево не упадёт окончательно и не придавит Вас. Далее отрезаем, если есть нож или отрываем руками лишние ветви, которые попадают во внутреннюю часть шалаша. Оторванные ветки складываем так, чтобы они образовывали скат будущей кровли. Чем толще слой уложенных ветвей, тем меньше вероятность попадания внутрь шалаша дождевой воды. Упавшее дерево позволяет построить как **односкатный**, так и **двухскатный шалаш**, в зависимости как оно лежит.

Основное предназначение односкатного шалаша заключается в защите от ветра. Также односкатный шалаш является отличным отражающим экраном для костра. Односкатный шалаш по необходимости легко достраивается до двухскатного.

Для строительства **двухскатного шалаша** необязательно иметь поваленное дерево, как в первом случае. Желательно найти растущее дерево с мощным сучковым ответвлением. Рядом с этим деревом необходимо вкопать рогатину, высота которой будет равняться высоте ответвления растущего дерева. Затем на рогатину и ответвление укладывается толстая жердь, равная длине будущего шалаша. Эта жердь будет являться коньком кровли шалаша. Далее на существующую перекладину с двух сторон укладываются жерди – стропила, нижняя часть которых вкапывается в землю. По существующим стропилам укладываем своеобразную обрешётку из заготовленных заранее жердей. Фиксируется обрешётка гвоздями или вязальной проволокой. Если ни того ни другого нет, то для фиксации вполне подойдёт эластичная кора деревьев, которой как верёвкой можно привязать жерди к стропилам. Готовый каркас шалаша необходимо покрыть ветками с листвой. Ветки отлично фиксируются на обрешётке. Укрытие шалаша начинают везти снизу-вверх. Такая «черепичная» густая укладка ветвей исключает попадание дождя внутрь шалаша. Капли будут перетекать с ветки на ветку, сверху вниз, скатываясь на землю с двух сторон. Торцы шалаша закрываются по тому же принципу, что и кровля. Для придания комфорта внутри шалаша его пол можно также устелить ветвями с листвой.



Фото 109. Варианты шалашей

Один из древнейших и повсюду распространённых видов утеплённого жилья является землянка.

Землянка (фото 110) - углублённое в землю жилище, прямоугольное или округлое в плане, с перекрытием из жердей или брёвен, засыпанных землёй.

Землянки могут быть заглублены в землю полностью или частично. Что облегчает процесс их сооружения, но требует большего количества материала для перекрытия. При дефиците леса над вырытым жилым котлованом ставят 3-4 стропильные ноги из распущенных брёвен и обшивают их жердями. Уклон покрытия (крыши) землянок должен хорошо обеспечивать отвод дождевых вод. Данному условию наиболее полно удовлетворяет уклон ската крыши 1:2 или 1:2,5.

Заглубление в большинстве случаев делают на глубину 1-2 метра от горизонта, в зависимости от уровня грунтовых вод и типа землянки. Пол землянок должен быть выше уровня грунтовых вод (и желательно не менее чем на 50 см). Если выбрать участок с достаточно глубоким залеганием грунтовых вод в силу тех или иных причин невозможно, то заглубление пола землянки соответственно уменьшают; при глубине грунтовых вод меньше 50 см применяют землянки с расположением пола на уровне горизонта или даже выше его на 10-15 см. По дну землянки иногда устраивают наклонную дренажную канавку с деревянным желобом или заполненной хворостом, и водосборный или поглощающий колодец перед входом в землянку. Для просушки земляных стен и пола вырытый для землянки котлован желательно предварительно обжечь соломой или хворостом.



Фото 110. Варианты землянок

Второй этап работы - установка опорных столбов и укладка стропил или если конструкция иная (устанавливают перекрытия). Столбы по возможности желательно вкопать, в котловане на глубину 30-50 см. Если в месте постройки грунт слабый, то под торец вкопанной стойки укладывают подкладку (кирпич, кусок доски, бревна и т. п.). При дефиците длинных стоек их можно вывести за пределы котлована, что позволит обойтись одним длинным продольным бревном (прогоном). Расстояние между стойками принимают равным около 1,50 м. (всё зависит от толщины и веса прогона и укладываемого на крышу материала). Сверху на стойки кладут и закрепляют бревно толщиной 15-16 см, (прогоном) он служит опорой для стропил землянки. Для того чтоб он держался, стойку делают двойной из жердей неодинаковой длины и толщины, связанных между собой проволокой. В качестве ограничителя можно использовать прибитый к стойке небольшой кусочек доски. Толстую несущую часть стойки желательно сделать из жерди диаметром не менее 13-14 см, тонкую - из жерди диаметром 8-10 см. Верхние концы тонких частей всех четырех стоек отпиливают на высоте около 2 м 20 см под один уровень. На полученные уступы (образованные выступающими частями) укладывают сверху прогон и прикрепляют его (вбитым металоогическим или деревянным штырём, скобами, а за неимением их и просто привязывают его проволокой), для того чтобы связать стойки между собой. Стойки ставятся в таком порядке, чтобы несущая часть стойки помещалась то с одной, то с другой стороны тонкой стойки, и таким образом получала дополнительное укрепление.

После установки остова землянки и стропил на них укладываются жерди (диаметр 3-5 см), которые и будут составлять потолок землянки. Жерди нужно укладывать как можно плотнее друг к другу и закреплять на стропилах. Если нет леса, то потолочную часть изготавливают из пучков прутьев, связок камыша, тростника, по возможности вставляя в каждый пучок по одной жерди.

Если землянка не предназначена для длительного использования, вход в неё закрывают двумя полотнищами брезента, холста или плотной материи, могут использоваться соломенные маты и плетёнки. Полотнище импровизированной «двери» привязывают к жерди, заделываемой

над входным проемом. Чтобы оно не провисало, с нижней стороны к нему привязывают две-три жердочки для утяжеления.

В холодное (зимнее) время года временным укрытием (фото 111) могут служить также, как и в летнее время: навесы, шалаши и землянки.



Фото 111. Варианты временных укрытий в холодное (зимнее) время года

Также к основным типам временных простейших зимних укрытий можно отнести:

- **снежная траншея** (щель глубиной от 1 до 1,5 м в снегу). Сверху траншея закрывается крышей из подручных материалов (лапник, ветки деревьев, лыжи, снег и т.д.);
- **снежная яма** (вертикальный колодец с нишей в нижней части и крышей). Снежную яму можно построить в плотном, лежалом снегу;
- **ветрозащитная стенка**. Снег на выбранном вами месте нужно утоптать (утрамбовать) и использовать для обустройства ветрозащитных стен вокруг убежища.

Оборудованные Вами простейшие укрытия могут служить длительным убежищем как от непогоды, так и для отдыха, приёма пищи и ночлега.

Находясь в лесу зимой необходимо также предусматривать вопросы профилактики обморожений и переохлаждений.

Для профилактики обморожений и переохлаждения необходимо:

- не допускать намокания одежды;
- периодически разминать, растирать затекшие части тела;
- шевелить пальцами рук и ног, ступнями, напрягать и расслаблять мышцы тела;
- руки греть на груди под одеждой или под мышками;
- периодически выполнять физические упражнения (приседания, махи руками и ногами, вращения туловищем, наклоны корпуса, прыжки).

Прежде всего, следует согревать те участки тела, где проходят крупные кровеносные сосуды и близко расположены жизненно важные внутренние органы: грудь, спину, затылок, пах.

6 учебный вопрос

Правила поведения при укусе животными и опасными насекомыми. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.

6.1. Правила поведения при укусе животными.



Как домашние, так и дикие животные нападают на людей довольно часто. В большинстве случаев укусы исходят от собак, кошек, мышей, крыс, енотов, хомячков, лис. Опасность укуса того или иного животного определяется сразу же несколькими факторами. В учет берется как заразность животного, так и глубина укуса, его размеры, а также эффективность первой помощи, которая должна быть оказана пострадавшему.

Интересные факты об укусах собак.

- Примерно 80% всех укусов наносятся собаками.
- 15-20% этих укусов приводят к инфекционным осложнениям.
- Собаки являются основными носителями вируса бешенства.
- Вирус бешенства каждый год забирает жизни около 50.000 человек.

Укусы как диких, так и домашних животных опасны, прежде всего, тем, что они могут стать причиной **инфицирования человека бешенством**.

Помимо этого, такие укусы могут спровоцировать возникновение гнояника, а также заражение раны. Первая помощь при укусах животных предусматривает тщательное промывание пораженного участка проточной водой, наложение стерильной повязки, а также своевременную консультацию врача.

Укусы, как кошек, так и собак, а также многочисленных диких животных принято считать достаточно опасными для человеческого организма (фото 112).



Фото 112. Примеры укусов животных людей при их нападении

Объясняется это тем, что во рту животных может иметься огромное количество микроскопических организмов, которым свойственно вызывать развитие тех или иных инфекционных патологий. Особенно опасными являются укусы животных, которые страдают от бешенства. **Бешенство** представляет собой крайне серьезную вирусную патологию, которая очень часто становится причиной гибели человека. Данный факт заставляет крайне серьезно отнестись к укусам не только диких, но и домашних животных. В большинстве случаев укусы исходят от собак, чуть реже людей кусают кошки. Укусы диких животных отмечаются крайне редко.

Нужно помнить о том, что:

1. Кошачьи укусы в большинстве случаев провоцируют развитие местной инфекции. Скорее всего, происходит это потому, что укусы этих домашних животных особо не настораживают людей. Помимо этого, в ротовой полости кошки отмечается скопление многочисленных микробов. Заражение от таких укусов наблюдается примерно в пятидесяти процентах случаев.

2. Укусы в область нижних и верхних конечностей, а также ладоней подвергаются инфицированию особенно часто и все потому, что именно эти участки тела практически постоянно находятся во взаимосвязи не только с микробами, но и с грязными поверхностями. Укусы в области лица также очень легко инфицируются.

3. В случае простых ран отмечается более частое инфицирование, так как при глубоких поражениях люди чаще всего консультируются со специалистами, а вот незначительные раны их особо не беспокоят.

4. Домашние животные намного реже являются носителями бешенства, нежели дикие животные.

5. Особенно опасными для человека принято считать укусы крыс, так как данные животные очень часто заражены спирохетами, которым свойственно провоцировать в человеческом организме развитие лихорадки, сопровождающейся чрезмерным повышением температуры тела и возникновением многочисленных острых симптомов.

6. Практически все раны от укусов животных обладают неровными краями, при этом возможно повреждение, как сосудов, так и мышц, а также сухожилий.

7. Практически всегда такие раны содержат слюну животных.

В момент укуса животное может не иметь внешних признаков заболевания, но пострадавшего следует считать потенциально зараженным. После вероятного заражения заболевание разовьется не сразу – должно пройти время, чтобы вирус размножился, дошел по нервным стволам до головного мозга и вызвал его поражение. Это время – инкубационный период – составляет около 3–7 недель. Но при укусах в лицо, шею, кисть, пальцы рук, а также при попадании большого количества слюны в рану он может укорачиваться до 1–2 недель. В течение этого времени (не более 14 дней) у нас есть возможность провести экстренную вакцинацию против бешенства, и тогда, даже если ребенок был укушен больным животным, заболевание у него не разовьется в 96–98% случаев.

Оказание первой помощи при укусах животных.

В случае если Вас, либо кого-то из близких Вам людей укусило животное, тогда нужно действовать согласно **следующим правилам**:

Если укус неглубокий, нужно для начала приготовить двадцатипроцентный мыльный раствор и промыть им пораженный участок. Готовится такой раствор очень легко: берем один кусочек туалетного мыла либо третью часть мыла хозяйственного и растворяем его в двух стаканах воды. На самом деле в таких случаях лучше всего прибегать к помощи хозяйственного мыла, который содержит в своем составе наибольшее количество щелочи. А ведь именно щелочи свойственно вести борьбу с вирусом бешенства. Полученным раствором тщательно промываем пораженный участок в течение пяти минут. Затем используем антибактериальную мазь, дабы предупредить развитие инфекционного процесса. Наносим мазь, после чего накладываем стерильную повязку. Даже незначительные ранки требуют особо пристального внимания. **Запомните**, в таких случаях рана должна заживать очень быстро. Если же в месте поражения возникли гнойные выделения, появилось покраснение, либо припухлость, тогда как можно быстрее получите консультацию специалиста. При развитии инфекции может наблюдаться и повышение температуры тела.

При большой площади укуса, обильном кровотечении и плохом самочувствии следует сразу же вызывать скорую помощь. Если же нападение произошло недалеко от дома, и вы можете передвигаться, то:

1. Сразу же направляйтесь домой в ванную и тщательным образом промойте рану под проточной водой с мылом. В идеале следует использовать хозяйственное мыло с большим содержанием щелочи. Трите мылом поврежденный участок на протяжении нескольких минут, чтобы смыть всю слюну собаки с поверхности раны.

2. Затем обработайте рану перекисью водорода, а на неповрежденную кожу вокруг раны нанесите йод.

3. После обработки наложите на рану марлевый или ватный тампон, не сдавливая при этом поверхность раны. Тампон следует слегка закрепить бинтом или пластырем.

4. После этого необходимо немедленно обратиться в ближайшее медицинское учреждение.

Врач может удалить мертвую, слишком поврежденную кожу, чтобы избежать стимуляции развития инфекции. Рану сразу не зашивают, так как закрытие зараженной раны чревато серьезными осложнениями. После очистки на рану накладывают стерильную повязку.

Чтобы предотвратить развитие инфекций, врач может назначить антибиотики. Главным образом это касается глубоких и колотых ран. Однако в некоторых случаях антибиотики назначаются и при неглубоких ранах, особенно если они сосредоточены на руках и ногах. Кроме того, врач принимает решение о вакцинации от бешенства и столбняка.

При укусе животного вызвать врачей скорой помощи действительно необходимо в случае если:

- Укус животного незначительный, однако, человек не знает, было или не было вакцинировано животное.

- Очень глубокий укус, при котором отмечается чрезмерное поражение кожи, не дающее возможности увидеть дно раны.
- Человек был укушен животным, у которого из пасти выделялось большое количество слюны, при этом оно напало на человека без каких-либо причин.

В таких случаях вполне возможно развитие бешенства, так что пострадавшего следует в срочном порядке госпитализировать. Если укус был нанесен собакой, либо кошкой, тогда пострадавшему следует с особым вниманием отнестись к дальнейшему поведению животного, которое укажет на факт наличия, либо отсутствия бешенства. Если виной всему стало все же бешенство, тогда понадобится особый курс терапии. И еще, чтобы выявить наличие бешенства следует наблюдать за поведением животного, а не пострадавшего, так как у собак и кошек инкубационный период в большинстве случаев намного меньше.

Больное бешенством животное изменяет свое поведение, и по определенным признакам можно заподозрить данное заболевание у вашего питомца. Так, собаки становятся раздражительными, неуправляемыми, приступы необычайного возбуждения, приветливости, ласки сменяются подавленным и агрессивным настроением, потерей аппетита. Животное старается спрятаться в темном месте из-за светобоязни, с трудом пьет воду, также наблюдается слюнотечение. Позже развиваются нарушения походки, параличи, лай становится хриплым, и через 5–10 дней собака умирает. У маленьких собачек редко наблюдаются приступы ярости – чаще они становятся вялыми, с трудом глотают. Заболевшая бешенством кошка становится очень агрессивной, может напасть на хозяина и укусить его.

Что нельзя делать при собачьем укусе.

- Не стоит сразу останавливать не слишком сильное кровотечение, так как вместе с кровью из раны выносятся слюна животного с возможными микробами.
- Не рекомендуется накладывать тугую повязку.
- Укушенные собакой раны практически никогда не зашивают.
- **Категорически запрещается** проводить лечение самостоятельно, без посещения врача.

Чтобы предупредить укусы тех или иных животных следует:

- Сторониться незнакомых животных, даже если на первый взгляд они не представляют опасности.
- Ни в коем случае не подходите к собакам, когда они принимают пищу, дерутся, ухаживают друг за другом.
- Не тревожьте собаку во время ее отдыха и сна.
- Никогда не приближайтесь к матери, охраняющей своих щенят.
- Предоставляйте собаке возможность убежать, не лишайте ее выхода.
- Не трогайте незнакомых собак.
- Старайтесь чересчур не надоедать собаке.
- Не играть, не ловить и не подкармливать диких животных типа крыс, белок и енотов.
- Не беспокоить животное в момент кормления потомства либо приема пищи.
- Оставаться настороже даже в те моменты, когда Вы играете со своим домашним питомцем.
- В зоопарках и зоомагазинах не стоит просовывать пальцы в клетки с животными.

6.2. Правила поведения при укусе опасными насекомыми.

6.2.1. Укусы москитов и комаров.



Укусы, как **москитов**, так и **комаров** могут привести к инфицированию теми или иными инфекционными патологиями либо стать причиной развития сильнейшей аллергической реакции. Если человека укусил комар, расчесывать место укуса ни в коем случае нельзя. Лучше всего взять немного спирта либо холодной воды и смочить им или ею пораженный участок, что даст возможность значительно уменьшить зуд.

В случае многочисленных укусов или развития аллергии необходимо тут же принять один из антигистаминных фармацевтических средств типа димедрола или супрастина и немедленно вызвать скорую помощь.

Рассматривая всех существующих на сегодняшний день насекомых, которым свойственно сосать человеческую кровь, сразу же можно подметить, что самыми распространенными из них являются **москиты** и **комары**. **Самыми опасными принято считать укусы комаров**, которые способны переносить такие серьезные патологии как японский энцефалит, малярия, туляремия, желтая лихорадка, гельминтозы и так далее. Отличительной чертой таких комаров является их особая посадка на кожный покров. Обычным комарам свойственно сидеть, держа свое брюшко параллельно кожному покрову, а вот малярийные комары всегда поднимают брюшко вверх. Помимо этого, малярийным комарам присущи более значительные размеры. К другим отличительным признакам можно причислить как темные пятна на крыльях, так и более длинные ноги.

Особенно опасными для человека являются многочисленные укусы обыкновенных комаров, в особенности, если у него отмечается чрезмерная чувствительность к укусам данных насекомых. При укусе данными насекомыми в месте поражения возникают припухлости либо пузырьки небольших размеров, после чего о себе дает знать чувство жжения, зуд и небольшое покраснение. При чрезмерной чувствительности организма к данным укусам вполне возможно развитие аллергической реакции типа красной сыпи, которая наблюдается на поверхности всего тела человека.

Первая помощь при укусах комаров:

1. В самую первую очередь следует сделать все возможное и невозможное, чтобы не чесать место укуса, несмотря на то, что оно очень сильно чешется.
2. Если комары покусали ребенка, ему также следует объяснить, что чесать пораженные участки не стоит, так как, таким образом, будет вызван еще более сильный зуд, а также будет наблюдаться более длительный процесс заживления.
3. Чтобы избавиться от зуда необходимо смочить марлевую повязку водкой, нашатырным спиртом либо раствором пищевой соды и приложить ее к месту укуса. Раствор пищевой соды готовится из пропорции половины чайной ложки соды на один стакан воды.
4. При многочисленных укусах, особенно если наблюдается предрасположенность к аллергии, следует принять один из антигистаминных фармацевтических средств типа супрастина, тавегила либо димедрола.

За помощью к врачам-специалистам следует обратиться в случае:

- Если след от комариного укуса не походит на следы от укусов комаров, уже знакомые Вам.
- Многочисленных комариных укусов, сопровождающихся резким ухудшением общего самочувствия человека (тошнота, затрудненное дыхание, головокружение).
- Подозрения на укус малярийного комара. Если такие подозрения возникли, немедленно запишитесь на консультацию к специалисту.

6.2.2. Укусы пчёл, ос либо шмелей.



Укусы, как **шмелей**, так и **ос**, **пчел**, а также **шершней** вызывают массу болезненных ощущений, а также провоцируют возникновение в месте укуса не только отека, но еще и покраснения. Опасность таких укусов заключается в вероятности возникновения сильнейшей аллергической реакции. **Первая помощь** при укусе жалящего насекомого предусматривает в самую первую очередь извлечение жала из места поражения.

Как только жало будет удалено, место укуса сразу же нужно промыть под струей холодной проточной воды, после чего человеку следует принять одно из антигистаминных лекарственных средств типа супрастина либо димедрола. В случае если человеку известно о том, что данного

рода укусы провоцируют у него развитие аллергических реакций, тогда следует немедленно получить консультацию врачей скорой помощи.

Как **шмелям**, так и **шершням**, **осам** и **пчелам** свойственно выпускать острое жало, которое располагается на заднем конце их брюшка. Все эти насекомые применяют жало в случае, когда им нужно напасть на так называемого «врага». Жало практически всех жалящих насекомых напоминает собой иглу шприца, то есть внутри оно является полым. Как только жало вонзается в кожный покров человека, насекомое сразу же выпрыскивает через него яд. Именно яд становится причиной развития, как болевых ощущений, так и воспалительной реакции. Пчелам, к примеру, свойственно оставлять жало непосредственно в ранке. Такому жалу присуще самостоятельно проникать все глубже в рану, при этом, продолжая выпускать яд даже после того, как оно оторвется от насекомого. Именно поэтому врачи рекомендуют в самую первую очередь извлечь жало.

Особенно опасными укусы жалящих насекомых являются для тех людей, у которых отмечается к ним чрезмерная чувствительность. На самом деле угроза скрывается не в самом укусе, а в яде, который выпускается через жало и проникает в кожный покров человека. Данный яд включает в свой состав целый ряд белков, которым свойственно вызывать такие аллергические реакции как отек Квинте, анафилактический шок и некоторые другие. При развитии таких реакций о себе дают знать следующие симптомы: повышение температуры тела, одышка с затрудненным выдохом, озноб, крапивница, головная боль. Помимо этого у человека может отмечаться тошнота и рвота, болевые ощущения в области поясницы и суставов, сердцебиение, сильный отек лица, потеря сознания и судорожные состояния. Аллергия может возникнуть при укусе даже одного единственного насекомого.

В случае если в тело человека одновременно будут выпущены десятки, либо сотни жал, тут же отмечается развитие общей токсической реакции. При этом отмечается озноб, общая слабость, повышение температуры тела, головокружение, рвота, тошнота, головная боль. При таком количестве укусов вполне возможен и летальный исход. В случае всего лишь одного укуса о себе дает знать непродолжительное жжение и боль, которые сопровождаются также отеком и покраснением в месте поражения. Как покраснение, так и отек в большинстве случаев исчезают уже через один – пять дней. В случае укуса около глаз либо на лице отечность может сохраняться на протяжении целых восьми дней.

Первая помощь при укусах шмелей, пчел и ос:

1. Выявив жало в месте укуса, следует крайне осторожно извлечь его из раны при помощи ногтей либо пинцета. Ни в коем случае не стоит извлекать жало посредством пальцев, так как таким образом можно спровоцировать распространение яда.

2. Как только жало будет извлечено, к месту поражения необходимо приложить ватный тампон, смоченный в нашатырном спирте, растворе перекиси водорода, в воде с солью либо в растворе перманганата калия светло-розового цвета.

3. К пораженному месту прикладываем холод. В данном случае можно воспользоваться помощью как полотенца, смоченного в холодной воде, так и грелки с холодной водой. Посредством холода удастся уменьшить не только отечность, но и силу болевых ощущений.

4. Если человека укусило одно из жалящих насекомых, ему следует употреблять большое количество жидкости.

5. Если у человека была отмечена предрасположенность к аллергическим реакциям, тогда ему следует принять один из таких антигистаминных средств как кларитин, димедрол, тавегил, супрастин и др.

6. Если на фоне укуса о себе дали знать признаки тяжелой аллергической реакции, тогда человека нужно укрыть, обложить грелками с теплой водой, а также дать ему выпить двадцать пять – тридцать капель кордиамина, две таблетки димедрола, после чего немедленно вызовите врачей скорой помощи, которые заберут его в больницу.

7. В крайне сложных случаях, когда у человека отмечается отсутствие дыхания и остановка сердца, до тех пор, пока приедут врачи, ему нужно сделать закрытый массаж сердца и искусственное дыхание.

За медицинской помощью следует обратиться в случае если:

- У человека возникли симптомы тяжелой аллергической реакции, а именно: одышка с затрудненным выдохом, крапивница, головная боль, потеря сознания, рвота, тошнота, судорожные состояния, сердцебиение и так далее.
- В месте укуса одного лишь насекомого наблюдаются такие признаки инфекции как: краснота, усиливающаяся боль, повышение температуры тела, отек.
- Предыдущие укусы сопровождались развитием аллергических реакций.
- На теле человека отмечается более десяти – двадцати укусов, особенно если речь идет о пожилom человеке либо ребенке.
- Жало было запущено в глазное яблоко, горло либо во внутреннюю часть рта.

6.2.3. Укусы пауков.



На сегодняшний день существуют некоторые виды **пауков**, которые принято считать **крайне ядовитыми**. Из этого следует, что они являются еще и крайне опасными для людей. Если человека укусил паук, его нужно как можно быстрее показать врачам для того, чтобы они смогли ввести ему специальное противоядие. Если говорить об укусах пауков, которые не являются ядовитыми, то в данном случае они не представляют опасности и не предусматривают какого-то особого лечения.

Первая помощь при таких укусах предусматривает тщательное промывание пораженного участка проточной водой, извлечение яда из раны посредством сильного либо систематического сжатия кожного покрова вокруг пораженного участка, а также наложение стерильной повязки. Если речь идет о ядовитом пауке, тогда понадобится еще и противоядие.

Меры первой помощи при укусах пауков.

Огромное количество людей боится пауков только потому, что они оберегаются их укусов. При всем при этом далеко не всем известно о том, что поистине опасными для человеческого организма являются далеко не все, а только некоторые виды пауков. **Самыми опасными принято считать укусы тарантула** (фото 113), **бурого паука-отшельника** (фото 114) и **каракурта** (фото 115). Излюбленными местами этих пауков являются темные сухие места с теплым климатом. Не удивительно, что поселяются они преимущественно в мало посещаемых местах, заброшенных хламом. Это может быть, как поленница, так и места под сточными трубами, а также кладовые. Отличить каракурту от других пауков удастся за счет красного рисунка, который своим внешним видом напоминает песочные часы и располагается на брюшке. Бурому пауку-отшельнику также присущ особый рисунок, напоминающий скрипку, который располагается на его спинке. Отличительной чертой тарантулы принято считать ее крупные размеры, а также поселение в пустынях и в степных почвах. Укусы пауков в большинстве случаев отмечаются во время экскурсий, экспедиций, походов либо во время осуществления сельскохозяйственных работ.



Фото 113. Тарантул



Фото 114. Бурый паук-отшельник



Фото 115. Каракурт

Укус **тарантула** по силе болевых ощущений походит на укус пчелы. В месте поражения отмечается незначительная припухлость, и возникают болевые ощущения. Ощущается также

чувство тяжести во всем теле, чрезмерная сонливость, апатия, вялость. Как правило, уже через несколько дней все эти признаки исчезают сами по себе.

Укус **бурого паука-отшельника**. Поначалу в месте укуса ощущается незначительное чувство жжения. Примерно через восемь часов пораженный участок начинает краснеть и вызывать массу болезненных ощущений. Затем возникает волдырь, заполненный жидкостью. Со временем этот волдырь исчезает, однако на его месте остается язва, которой свойственно все время увеличиваться в размерах. Больной жалуется на болевые ощущения во всем теле, беспокойство, а также высокую температуру тела. Очень редко укус этого паука может стать причиной летального исхода. Как правило, такие случаи отмечались только среди детей.

По своей болезненности укус **каракурта** походит на легкий укол. Первые признаки возникают только через шестьдесят – сто двадцать минут. Поначалу у пострадавшего развивается покраснение, болевые ощущения в месте поражения, а также небольшая припухлость. Затем о себе дают знать очень сильные боли не только в области укуса, но и в икроножных мышцах, лопатках, животе, в области поясницы. У больного наблюдается слабость, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях симптомы возникают с необычайной скоростью и становятся причиной остановки сердца. Примерно в двух процентах случаев отмечается гибель пострадавшего.

Первая помощь при укусе паука:

В случае если Вас укусил паук:

- Обильно промойте пораженный участок мыльной водой.
- Зафиксируйте пораженную часть руки или ноги, воспользовавшись веткой либо доской. Обездвиживание конечности даст возможность предупредить быстрое распространение яда по организму.
- В случае если укус пришелся на область верхней, либо нижней конечности, тогда следует наложить повязку чуть выше места поражения, дабы предупредить распространение яда. Очень важно чтобы наложенная повязка не была чрезмерно тугой, так как она может остановить циркуляцию крови в ноге либо руке.
- На пораженный участок следует наложить холодный компресс. В данном случае можно воспользоваться помощью бутылки с холодной водой либо пузыря со льдом.
- Употребляйте большое количество жидкости, это поможет вывести яд из организма.
- Если пострадавшего беспокоят слабо выраженные симптомы, тогда ему следует дать таблетку ацетаминофена либо аспирина. Детям в таких случаях рекомендуется давать парацетамол.

Срочная консультация специалиста необходима в случае, если:

- Паук укусил ребенка.
- Отмечается резкое ухудшение общего состояния пострадавшего.
- Имеются подозрения на то, что человек был укушен бурым отшельником либо «черной вдовой», терапия которых предусматривает использование противоядия.

6.3. Правила поведения при укусе змей.



Укусы змей таят в себе огромную опасность для здоровья человека. Дело в том, что на сегодняшний день выделяют многочисленные виды змей, которым свойственно выпускать очень сильный яд, способный не только навредить общему состоянию здоровья человека, но еще и привести к летальному исходу. Количество яда, выпускаемое при укусе ядовитой змеи намного больше, нежели количество яда, выделяемое при укусе любого другого ядовитого насекомого. Не удивительно, что змей принято считать намного опаснее тех же скорпионов, ядовитых пауков и многих других животных.

Несмотря на то, что большинство людей уверено в том, что змеи являются крайне агрессивными, на самом деле их ядовитым видам самостоятельно свойственно нападать только в очень редких случаях. Как правило, в нападении данных ядовитых животных виновным оказывается сам человек, так как именно он в большинстве случаев тревожит змею либо по каким-либо причинам нападает на нее. **Первая помощь** при укусе змеи предусматривает промывание пораженного участка проточной водой, выдавливание из него яда, фиксирование пораженной конечности. Помимо этого, рану нужно обмотать стерильной повязкой, после чего доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Виды змей, которые являются наиболее опасными для человека.

Если рассматривать список наземных ядовитых животных, то среди всего его разнообразия сразу же можно выделить змей, укусы которых могут стать причиной смерти человека. **Особую опасность представляют собой такие виды данных животных как: песчаная эфа** (фото 116), **кобра** (фото 117), **гадюка** (фото 118) и **гюрза** (фото 119).

Если человека укусила змея, ему следует немедленно обратиться за помощью к врачу-специалисту, так как вполне возможно, что она была ядовитой.

Признаки змеиного укуса:

- Четко выделенные одна либо две точечные ранки или царапины.
- Увеличивающийся отек вокруг укуса и болевые ощущения в месте поражения.
- Рвота, холодный пот, лихорадка, сонливость, сильная тошнота, слабость в области мышц.
- Нарушение зрения, а именно «раздвоение» в глазах.
- Затрудненное дыхание.



Фото 116. Песчаная эфа



Фото 117. Кобра



Фото 118. Гадюка



Фото 119. Гюрза

Специфические черты ядовитых змей:

Все ядовитые змеи являются обладателями щелевидных глаз и головы, которая своим внешним видом походит на треугольник. Если говорить о **гадюке** обыкновенной, то ей присуща особая окраска, однако основной тон все равно остается коричневым, при этом на спине виднеется рисунок в виде зигзага. **Гюрзе** присуще очень крупное толстое тело, которое обладает красновато-

коричневым либо серовато-песчаным окрасом. На протяжении всей спины гюрзы располагаются поперечно-вытянутые пятна. **Эфе** характерен золотисто-песчаный окрас, при этом вдоль всего тела располагаются достаточно крупные пятна белого цвета, а с боку вычерчен светлый зигзаг. Так называемый крест находится на голове эфы.

Немаловажно обладать некоторыми сведениями и относительно того, как ведут себя ядовитые змеи. К примеру, **кобре**, когда она нападает на человека, свойственно делать своего рода бросок, длина которого равняется третьей части ее тела. Явной отличительной чертой кобры принято считать и её позу угрозы: передняя треть тела принимает вертикальную позицию, капюшон раздувается, голова качается из стороны в сторону, при этом змея издает шипение. Если же говорить о **гюрзе**, то она в момент угрозы прогибает переднюю часть тела в виде зигзага.

Эфа в такие моменты сворачивается в розетку, по центру которой располагается голова со специфическим рисунком, который всем своим видом напоминает крест либо птицу в момент полета. В случае укуса неядовитой змеи на теле пострадавшего отмечаются две полосы тонких мелких царапин. Если же укус был осуществлен ядовитой змеей, тогда также на лицо две полосы царапин, однако на их концах отмечаются еще и проколы, оставленные клыками.

Оказание первой помощи при змеином укусе.

В случае если человека укусила змея:

Оставайтесь в полном спокойствии и тут же отправьте кого-нибудь за помощью врача-специалиста либо, если имеется такая возможность, собственноручно вызовите машину скорой помощи.

Для того чтобы яд не имел возможности распространяться по организму в ускоренном темпе, постарайтесь двигаться как можно меньше. Пострадавшему ни в коем случае нельзя передвигаться самостоятельно. Его сразу же следует уложить и обеспечить ему полный покой. Плюс ко всему пораженной области следует обеспечить полную неподвижность, при этом зафиксировав ее при помощи бинта. Если укус пришелся на верхнюю конечность, тогда ее фиксируют в согнутом положении.

В случае змеиного укуса следует тут же высосать из пораженного места яд. В данном случае необходимо сдвинуть зубами ткань, находящуюся вокруг ранки, при этом одновременно высасывая и выдавливая жидкость. Полученную жидкость следует как можно быстрее сплюнуть. Весь этот процесс занимает, как правило, пятнадцать – двадцать минут. За этот промежуток времени извлекается примерно 20-50% яда. Не стоит переживать, что яд проникнет и в Ваш организм. На самом деле это нереально. Прежде всего, человек, пришедший на помощь, всегда выплевывает яд. Помимо этого количество яда, которое все же может проникнуть в организм, является очень маленьким и не может вызвать интоксикацию.

Производим дезинфекцию раны посредством зеленки либо йода, после чего накладываем тугую повязку на место поражения. Чем сильнее будет развиваться отек, тем слабее нужно делать повязку. Таким образом, удастся избежать поражения мягких тканей.

Пострадавшему следует употреблять огромное количество жидкости, а именно воды, чая и так далее. Это даст возможность очистить организм от имеющегося яда гораздо быстрее.

Если понадобится, сделайте массаж сердца и искусственное дыхание.

Нужно как можно быстрее госпитализировать пострадавшего, так как только в больнице ему смогут ввести специальную поливалентную противозмеиную сыворотку.

При укусе змеи не рекомендуется:

- Вырезать пораженный участок либо крестообразно его разрезать. Разрезы такими предметами как стекло, нож и другими могут стать причиной развития инфекции.
- Делать прижигания в месте поражения такими раскаленными предметами как порох либо угли от костра. На самом деле такие прижигания не являются эффективными, так как длина зубов ядовитой змеи составляет один сантиметр. В результате, яду свойственно проникать очень глубоко в ткани. Прижигания на поверхности кожного покрова не окажут совершенно никакого целебного эффекта, зато могут спровоцировать развитие струпа, под которым развивается нагноение.
- Выше места поражения накладывать жгут. Это только ухудшит общее самочувствие пострадавшего, а также повысит риск его гибели.

- Употреблять спиртные напитки. Уясните себе, алкоголь – это не противоядие, он не дает возможности яду выйти из организма, так как только усиливает его воздействие. В таких случаях необходима срочная консультация специалиста.

6.4. Правила содержания домашних животных.

Правила содержания домашних животных определяются в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», санитарными и ветеринарными нормами и правилами, иными нормативными правовыми актами.

К домашним животным относятся: собаки (фото 120), кошки (фото 121), декоративные (фото 122) и экзотические (фото 123) животные.



Фото 120. Собака



Фото 121. Кошка



Фото 122. Декоративное животное - хорёк



Фото 123. Экзотическое животное - шиншилла

К безнадзорным животным (фото 124) **относятся** животные, находящиеся в общественных местах без сопровождающего лица, за исключением случаев, когда животное временно находится на привязи около зданий, строений, сооружений.



Фото 124. Примеры безнадзорных собак на улицах наших городов

Необходимо обращать внимание на собак, **требующих особой ответственности владельца** - собаки пород: бультерьер, американский стаффордширский терьер, черный терьер, ротвейлер, кавказская овчарка, южнорусская овчарка, среднеазиатская овчарка, немецкая овчарка,

московская сторожевая, дог, боксер, бульдог, ризеншнауцер, доберман, мастино, мастифф, эрдельтерьер, ньюфаундленд, сенбернар, лайка, колли, бельгийская овчарка, бульмастиф, лабрадор, чау-чау, далматин, блаухаунд, командор, волкодав, пойнтер, королевский (большой) пудель и прочие собаки с высотой холки более 50 см.

Правила содержания домашних животных должны основываться на принципах нравственного и гуманного отношения к домашним животным и распространяются на всех владельцев домашних животных, включая организации независимо от организационно-правовых форм и форм собственности.

Условия содержания домашних животных.

1. Содержание домашних животных разрешается при условии соблюдения санитарно-гигиенических, ветеринарно-санитарных и иных требований законодательства Российской Федерации.

2. Содержание домашних животных в квартирах (жилых помещениях), занятых несколькими семьями, **возможно** только с согласия всех проживающих совершеннолетних членов этих семей, при отсутствии медицинских противопоказаний у всех проживающих.

3. **Не допускается** содержание домашних животных в помещениях многоквартирного дома, не являющихся частями квартир и предназначенных для обслуживания более одного помещения в данном доме, в том числе на межквартирных лестничных площадках, лестницах, крышах, в лифтах, коридорах, на технических этажах, чердаках, в подвалах, а также на балконах и лоджиях.

4. Временное пребывание лиц с собаками и кошками в общежитиях и гостиницах **допускается** с согласия администрации указанных организаций с соблюдением санитарно-гигиенических, ветеринарно-санитарных и иных требований законодательства Российской Федерации, а также в соответствии с правилами внутреннего распорядка, установленными в общежитиях и гостиницах.

5. **Запрещается** оставлять домашних животных без надзора, в бедственном положении. В случае длительного отсутствия владелец домашнего животного обязан поместить животное на временное содержание в приют для домашних животных или передать его на временное содержание заинтересованным лицам.

В случае невозможности дальнейшего содержания домашнего животного **владелец обязан** принять меры к дальнейшему устройству домашнего животного.

6. **Запрещается** бесконтрольное разведение собак, кошек. Владелец собаки, кошки обязан принимать меры по предотвращению появления нежелательного приплода у собак и кошек посредством их временной изоляции, применения контрацептивных средств или кастрации (стерилизации).

7. Перевозка домашних животных в общественном транспорте **должна производиться: собак** – в ошейнике, на коротком поводке, в наморднике (кроме собак карликовых пород); **кошек и собак карликовых пород** – в специальных переносных контейнерах для перевозки животных, клетках, коробках, сумках либо корзинах. Перевозка домашних животных в междугородном и пригородном транспорте осуществляется по общим правилам, установленным на транспорте.

8. При переходе через улицу **владелец собаки обязан** взять её на короткий поводок во избежание дорожно-транспортных происшествий и гибели собаки на проезжей части улиц.

Владельцы домашних животных имеют право:

- содержать животных в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- получать необходимую информацию о порядке содержания, разведения собак и кошек в обществах (клубах) владельцев и любителей собак, ветеринарных и иных специализированных организациях;
- подвергать стерилизации (кастрации) принадлежащих им домашних животных;
- передавать домашних животных в приюты и иные организации для временного содержания;
- временно оставлять на привязи собак в общественных местах при условии обеспечения безопасности окружающих;

- имеют иные права, установленные действующим законодательством Российской Федерации и муниципальными правовыми актами.

Владельцы домашних животных обязаны:

- содержать животное в соответствии с его биологическими особенностями, гуманно обращаться с животным, не оставлять его на длительный срок без присмотра, без пищи и воды, не избивать, в случае заболевания животного вовремя прибегать к ветеринарной помощи;
- поддерживать надлежащее санитарное состояние места проживания домашних животных и территорий, на которых осуществляется их выгул;
- не допускать загрязнения домашними животными межквартирных лестничных площадок, лестниц, лифтов, коридоров, технических этажей, чердаков, подвалов, крыш, а также дворов, тротуаров улиц, газонов, зеленых зон отдыха;
- ликвидировать загрязнения от домашнего животного;
- принимать меры к обеспечению тишины в жилых помещениях при содержании домашнего животного;
- при выгуле собак принимать меры по обеспечению тишины и покоя граждан с 23.00 до 07.00;
- доставлять собак и кошек, начиная с трехмесячного возраста, в ветеринарные учреждения для освидетельствования и обязательной вакцинации против бешенства, лептоспироза и дегельминтизации;
- сообщать немедленно в ветеринарные учреждения, органы здравоохранения обо всех случаях укусов собакой или кошкой человека, или животного и доставлять животное в ближайшее ветеринарное учреждение для осмотра и карантинирования их под наблюдением специалистов в течение 10 дней;
- немедленно сообщать в ветеринарные учреждения о случаях внезапного падежа домашних животных или подозрении на заболевание этих животных бешенством. До прибытия ветеринарных специалистов необходимо изолировать павшее или заболевшее животное;
- выполнять иные обязанности, установленные действующим законодательством Российской Федерации и муниципальными правовыми актами.

Домашнее животное может быть изъято у его владельца по решению суда или в ином порядке в случаях, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Запрещается организовывать и проводить бои с участием собак, а также разводить, содержать, отлавливать собак и кошек с целью использования их шкур, мяса и костей.

За несоблюдение требований санитарно-гигиенических норм и ветеринарно-санитарных правил, владельцы собак и кошек несут гражданско-правовую, административную или уголовную ответственность в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Порядок захоронения, утилизации трупов (останков) домашних животных.

Особое место в организации содержания домашних животных занимает вопрос их захоронения (утилизации) трупов после смерти (умерщвления).

Оборудование и содержание мест для захоронения домашних животных осуществляется в соответствии с ветеринарными и санитарными правилами и нормами.

Утилизации подлежат трупы (останки) умерших домашних животных, а также трупы (останки) умерших, павших и умерщвленных домашних животных.

Утилизация осуществляется специализированной организацией, определяемой администрацией города (района), в соответствии с ветеринарно-санитарными правилами.

Запрещается выбрасывание трупов (останков) домашних животных и их несанкционированное захоронение вне специально отведенных мест. В случае необходимости трупы (останки) собак и кошек могут быть переданы в организацию по отлову для утилизации и захоронения.

6.5. Правила поведения с домашними животными на улице.



Владельцы домашних животных – юридические и (или) физические лица, имеющие домашних животных на праве собственности, на содержании и в пользовании или на иных правах, установленных законодательством Российской Федерации, **обязаны** систематически осуществлять **выгул собак**.

Выгул собак может быть:

- свободным (без поводка и намордника) (фото 125);
- на коротком поводке (длиной не более 0,8 м.) (фото 126);
- в наморднике (фото 127).



Фото 125. Свободный выгул собаки



Фото 126. Выгул собаки на поводке



Фото 127. Выгул собак на поводках и в намордниках

Порядок выгула собак.

При выгуле собак владельцы должны соблюдать следующие требования:

- Выводить собак из жилых помещений (домов) в общие дворы и на улицу только на поводке. Это требование должно быть соблюдено и при возвращении с прогулки.
- В многолюдных и общественных местах собака должна находиться только на коротком поводке и в наморднике.
- Спускать собаку с поводка можно только в наморднике, в малолюдных местах (лесных массивах, зеленых зонах, пустырях и т.п.) при условии обеспечения безопасности для жизни и здоровья людей, а также исключения нападения собаки на людей и других собак.

Выгул собак запрещается:

- без сопровождающего лица;
- лицами в состоянии алкогольного, наркотического и (или) токсического опьянения;
- лицами, не достигшими 14-летнего возраста, собак, требующих особой ответственности владельца;
- лицами, признанными недееспособными;
- на пляжах;
- в местах проведения массовых мероприятий;
- на кладбищах;
- на территориях детских, образовательных, физкультурно-спортивных и медицинских организаций, организаций культуры, детских и спортивных игровых площадок и иных территориях, не предназначенных для выгула.

Запрещается допускать собак в здания, коммерческие сооружения временного характера, а также в помещения детских, образовательных, медицинских организаций, организаций, осуществляющих торговлю и оказывающих услуги общественного питания, бытового обслуживания, организаций культуры (за исключением случаев проведения выставок, зрелищных и массовых мероприятий с участием собак), религиозных организаций (объединений), кроме служебных собак и собак-поводырей.

Допускается оставлять собак на короткий период, но **не более одного часа** в наморднике и на привязи, у магазинов, аптек, учреждений и т.п.

При временном помещении собаки на привязь в общественных местах **владелец собаки обязан**:

- исключить возможность самопроизвольного снятия собаки с привязи;
- исключить возможность нападения собаки на людей;
- обеспечить возможность свободного и безопасного передвижения людей и проезда транспортных средств.

Если в нарушении правил выгула собак владельцами домашних животных, Вам пришлось встретиться с агрессивно настроенной домашней, либо безнадзорной собакой, **необходимо следовать следующим инструкциям**:

- используйте любую возможность, чтобы спрятаться: подъезд, магазин, телефонная будка;
- отходите в укрытие размеренным шагом лицом к животному,
- ни в коем случае не кричите на собаку, не размахивайте руками в попытке ударить;
- не смотрите собаке в глаза;
- оставайтесь спокойным, не бегите;
- при отсутствии убежища постарайтесь найти вертикальную поверхность и прислонитесь к ней спиной;
- при отсутствии вертикальной поверхности повернитесь к собаке боком, следя при этом за ней периферийным зрением;
- не разрешайте собаке подступать к вам со спины;
- в решительном, спокойном тоне, низким голосом дайте команды «фу», «назад», «уходи» и пр.;
- попробуйте сочетать успокаивающий тон и медленное отступление назад;
- если собака с хозяином, низким тоном на средней громкости позовите его;
- понизьте силуэт, сев на корточки или распластавшись на земле животом кверху (оптимальный вариант);
- в некоторых ситуациях можно внезапно раскрыть зонтик или бросить в морду собаке горсть песка.

Владельцам собак, имеющим во владении и (или) пользовании земельные участки, **разрешается** содержать на этих участках собак в свободном выгуле только на территории, имеющей ограждение, исключающее проникновение собаки за ее пределы. О наличии собаки должна быть сделана предупреждающая надпись перед входом на земельный участок.

Владельцы, имеющие закрепленные территории, охраняемые собаками, могут содержать собак на своих базах, складах, производственных помещениях в свободном выгуле только в ночное время и на огороженной территории. В дневное время собаки должны находиться на привязи или в вольерах.

В завершении рассматриваемого материала хочу предложить **десять правил по преодолению непредвиденных обстоятельств**, выполняя которые, Вы в любой экстремальной ситуации, всегда найдёте правильный выход и сохраните своё здоровье и жизнь.

1. Принимать быстрые решения.

2. Уметь импровизировать.

3. Уметь постоянно и непрерывно контролировать себя.

4. Уметь распознавать опасность.

5. Уметь оценивать людей.

6. Быть самостоятельным и независимым.

7. Быть настойчивым и упрямым, когда это необходимо, но если нужно, уметь подчиниться.

8. Признавать, не отчаиваться, пределы своих возможностей.

9. Искать, когда кажется, что возможностей больше нет, другие пути для выхода из положения, прежде чем сдаться окончательно.

10. И даже тогда не сдаваться.