**План-конспект**

**проведения занятий по гражданской обороне с работниками администрации**

**Тема № 7:** Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий в случае их возникновения.

**Учебная цель:** Разъяснить 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 и меры по их предупреждению.

2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.  
3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.  
4. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.  
5. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.

6. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях**.**

1. **Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.**

Рассмотрим некоторые экстремальные ситуации и меры безопасности в доме, на транспорте, на улице.

  По опасным факторам негативные ситуации, которые подстерегают нас в быту делятся на:

* механические воздействия;
* тепловые воздействия;
* электричество;
* ядовитые вещества;
* радиация;
* болезни и т.д.

  По обеспечиваемым потребностям:

     питание; очищение; сон; темпеpатуpный режим и т.д.

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

Классификация приемов выживания.

  Приемы выживания можно классифицировать различным образом:

По источникам опасности:

* стихийные бедствия;
* технические аварии.
* животные и растения;
* другие люди;
* Вы сами и т.д.

Организация сведений, относящихся к выживанию. 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.

**2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом. Меры первой помощи при поражении электрическим током.**

**Воздействие электрического тока на организм человека**

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

Термическое действие тока проявляется в ожогах участков тела человека.

Электролитическое действие тока проявляется в нарушения их физико-химического состава крови, лимфы и т.д.

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

**Факторы, влияющие на исход поражения человека электрическим током**

Исход воздействия электрического тока на человека зависит от многих факторов: от рода тока (переменный или постоянный); напряжения; длительности его воздействия на человека, а также от физического и психического состояния человека.

Наиболее опасным для человека является переменный ток.

Каждый человек должен твердо помнить, что безопасного напряжения не существует и что нельзя прикасаться к токоведущим частям независимо от того, под каким бы напряжением они не находились. При необходимости следует применять средства защиты: заземление, изоляцию, изолирующие инструменты.

Длительность воздействия электрического тока – один из основных факторов, влияющих на исход поражения. Чем меньше время воздействия (менее 1 сек), тем меньше вероятность поражения.

Если на пути тока оказываются жизненно важные органы – сердце, легкие, головной мозг, то опасность поражения весьма велика, поскольку ток воздействует непосредственно на эти органы.

Если же ток проходит иными путями, то воздействие его на жизненно важные органы может быть лишь через центральную нервную систему.

Практикой установлено, что здоровые и физически крепкие люди легче переносят электрические удары, чем больные и слабые. Повышенной восприимчивостью к электрическому току обладают страдающие болезнями кожи, сердечно-сосудистой системы, легких, нервными расстройствами.

Психическое состояние человека в момент поражения имеет большое значение для исхода поражения. Немалое значение имеет психическая подготовленность человека к возможному поражению током. Неожиданный электрический удар приводит к тяжелым последствиям; если человек ожидает его, то степень опасности резко уменьшается.

**Правила поведения и способы действий при поражении током**

Если человека ударило током, и он все еще 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.**

**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. 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.

**Правила обращения с бытовыми приборами.**

Правильная эксплуатация электроприборов подразумевает предупреждение его неправильной эксплуатацией связанной с электропитанием, подключением к сети, соблюдением режима работы, продолжительности нагрузок, соблюдением безопасных приемов работы.

Для предупреждения несчастных случаев при работе с электроинструментами или электроприборами необходимо строго руководствоваться всеми указаниями, изложенными в инструкции. Безответственное, небрежное обращение с бытовыми приборами может привести к поражению электрическим током, ожогу, пожару от перегрева проводов, к травме. Прикосновение к частям, находящимся под напряжением, приводит к особо тяжким последствиям, если человек в контакте с землей.

**Меры безопасности в быту и вне дома.**

* Перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить. Также после выдергивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись. Если провода шнуры от соседних устройств похожи, сделайте их разными: оберните изоляционной лентой или покрасьте. Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой. Не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка.
* Следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения.
* Не рекомендуется ходить под высоковольтными линиями электропередачи. Создаваемое ими в воздухе электрическое напряжение вредно действует на организм.
* Не следует приближаться к оборванному проводу: может поразить шаговое напряжение. Если все-таки приходится пересекать опасную зону возле лежащего на земле провода, надо делать это бегом: чтобы одновременно только одна нога касалась почвы.
* При входе в троллейбус не следует прикасаться рукой к его борту. Корпус троллейбуса может находиться под напряжением из-за пробоя изоляции, лучше впрыгивать а троллейбус, а не входить; выпрыгивать, а не выходить: чтобы не было ситуации, когда одна нога на земле, а другая -- на подножке троллейбуса. Электрички и трамваи в этом отношении не опасны, потому что всегда заземлены.

1. **Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.  
    Пищевые отравления**

**Пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция и интоксикация**

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.

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

Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые виды рыб, орехи и т.д.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др.

Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов после приема пищи. Особенностью является одновременное поражение группы людей, потреблявших одну и ту же пищу.

        Обычно оно 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 С. 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.

**Первая помощь при пищевом отравлении.**При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопровождаемому приемом внутрь:

1) адсоpбиpующих (активиpованный уголь);

2) осаждающих (танины = дубильные вещества, охлажденный крепкий чай);

3) окисляющих (пеpманганат калия);

4) нейтpализующих (сода, кислое питье);

  5) обволакивающих (отваp кpахмала, яичный белок, молоко, кисель) веществ.

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

Если в доме есть аптечка, то нужно приготовить слабительное, добавив в него активированный уголь. Эту смесь необходимо запить большим количеством теплой воды. Можно принять препараты, поддерживающие сердечную деятельность.

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

**Правила действия  при бытовых отравлениях**

Полезные советы

Если в пище, которую Вы едите, чувствуется неестественный привкус, выплевывайте немедленно. Объясните это внезапным приступом рвоты.

 Для чистки желудка вызовите рвоту, выпейте воды, сколько поместится в желудок, и вызовите рвоту снова. Такое промывание желудку не вредит.

Не задавайте продавцу наивных вопросов о свежести продукта, который он продает. Даже если продукт завезли час назад, он мог испортиться еще на складе.  Проверяйте дату выпуска и предельный срок реализации у покупаемого продукта. Если дата плохо видна или отсутствует, удвойте бдительность, опробуйте иной способ определения свежести. Если посуда стеклянная, посмотрите ее внимательно на свет. Находки бывают поразительные. В лучшем случае могли не помыть бутылку. Особо опасно покупать дорогие скоропортящиеся продукты, например, икру: из-за своей цены они могли слишком долго ждать покупателя.

Приходя домой, мойте руки. Если нет возможности помыть руки, ешьте продукт (булочку, сырок), держа за упаковку. При комнатной температуре любой вареный продукт, сырое мясо, творог приобретают через час "вторую свежесть", и лучше их не есть. От использования продукта, пролежавшего три часа, Вам может быть больше вреда, чем пользы. Термическая обработка тухлого продукта не избавляет его от уже образовавшихся токсинов.

Старые консервы не годятся в пищу не потому что протухли, а потому что наступила частичная естественная денатурация белков с образованием разнообразных веществ, среди которых могут быть и токсины.

*Безопасность в столовой.*

Ложки в столовой обычно чище вилок - потому что ложки легче мыть. Утром всякое блюдо в столовой может оказаться вчерашним, которое провело ночь в лучшем случае в холодильнике. Котлеты могут быть из вчерашнего гуляша. Предпочтительны малообработанные не измельчавшиеся продукты. Например, окорок - безопаснее котлеты, картофель клубнями - безопаснее картофельного пюре. В измельчавшийся продукт могли добавить сырье более низкого качества или просто занести грязь.

**Разлив ртути**

**Ртуть** -   серебристый     жидкий    металл. Используется в термометрах, манометрах. Ртуть и ее соединения ядовиты. Металлическая ртуть легко испаряется даже при низкой температуре, пары накапливаются тканями и различными материалами. Ртуть накапливается в мышцах, почках, нервной системе человека.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Признаки отравления:*** | ***Первая помощь при отравлении парами ртути:*** |
| * *общая слабость;* * *головная боль;* * *боль при глотании;* * *повышение температуры;* * *боль в желудке,* * *подергивание мимических мышц.* * *Сонливость;* * *Воспаление десен;* * *Выпадение волос* | * *прополоскать рот марганцовки;* * *почистить зубы;* * *промыть желудок водой, на стакан которой добавить 20-30г активированного угля, выпить молока и слабительного;* * *дать питьё;* * *обеспечить покой пострадавшему;* * *вызвать скорую помощь.* |

**Внимание! Не пытайтесь вытереть ртуть тряпкой – этим Вы увеличите площадь заражения!**

1. Очищенное от ртути место промыть горячей мыльной жидкостью или крутым раствором марганцовки; после тщательной уборки помещения руки необходимо вымыть с мылом горячей водой;
2. 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).
3. При ухудшении состояния здоровья обратиться к врачу.

**Отравления окисью углерода**

Отравления окисью углерода наступают при его вдыхании и относятся к острым отравлениям.

Поражающее действие окиси углерода основано на реакции соединения с гемоглобином, в результате чего образуется карбоксигемоглобин, неспособный осуществлять транспортировку кислорода тканям, следствием чего является гипоксия (кислородное голодание тканей). Этим и объясняются наиболее ранние и выраженные изменения со стороны центральной нервной системы, особенно чувствительной к недостатку кислорода.

**Первая помощь при отравлении окисью углерода.** Необходимо вынести пострадавшего на свежий воздух, освободить шею и грудную клетку от стесняющей одежды, поднести к носу нашатырный спирт, при необходимости сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

**Отравление** сильнодействующими ядовитыми веществами являются хлор и аммиак.

**Хлор** - газ зеленовато-желтого цвета с резким удушающим запахом, тяжелее воздуха.

        В большинстве случаев применяется для отбеливания тканей и бумажной массы, обеззараживания питьевой воды, как дезинфицирующее средство и в различных друг отраслях промышленности.  
        При испарении и соединении с водяными парами в воздухе стелется над землей в виде тумана зеленовато-белого цвета, может проникать в нижние этажи и подвальные помещения зданий. При выходе в атмосферу из неисправных емкостей дымит. Пары сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу.

Воздействие в течение 30 - 60 мин при концентрации 100 - 200 мг/м3 опасно для жизни.

**Признаки отравления:** резкая боль в груди, сухой кашель, рвота, нарушение координации движения, одышка, резь в глазах, слезотечение, и появление пузырей на коже, возможен смертельный исход при вдыхании высоких концентраций.

**Средства индивидуальной защиты:**ватно-марлевые повязки, предварительно смоченные водой или 2% раствором питьевой соды.

**При отравлении хлором:**вынесите пострадавшего из зоны заражения. При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание. Кожные покровы, рот, нос обильно промойте 2% раствором питьевой соды.

**Аммиак** - бесцветный газ с резким удушающим запахом. Легче воздуха. Хорошо растворим в воде.

Жидкий аммиак - хороший растворитель большинства органических и неорганических соединений.  Его используют при получении азотной кислоты, азотосодержащих солей, соды, мочевины, синильной кислоты, удобрений, диазотипных светокопировальных материалов. Жидкий аммиак широко применяется в качестве рабочего вещества (хладагента) в холодильных машинах и установках.

При выходе из неисправных емкостей дымит. Опасен при вдыхании. При высоких концентрациях возможен смертельный исход. Пары сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу.

Если его содержание в воздухе достигает 500 мг/м3, он опасен для вдыхания (возможен смертельный исход).

**Признаки отравления:** Вызывает поражение дыхательных путей. Признаки: насморк, кашель, затрудненное дыхание, удушье, учащается сердцебиение и нарастает частота пульса, возбуждение, возможны судороги, удушье. Пары сильно раздражают слизистые оболочки и кожные покровы, вызывают жжение, покраснение и зуд кожи, резь в глазах, слезотечение. При соприкосновении жидкого аммиака и его растворов с кожей возникает обморожение, жжение, возможен ожог с пузырями, изъязвления.При тяжелом отравлении - тошнота и нарушение координации движений, бредовое состояние.

**Средства индивидуальной защиты:**ватно-марлевая повязка, предварительно смоченная водой или 5% раствором лимонной кислоты.

**При отравлении аммиаком:**вынесите пострадавшего из зоны заражения, предоставьте тепло и покой. Кожные покровы, глаза, нос, рот обильно промойте водой. В глаза накапайте две-три капли 30% раствора альбуцида, в нос - оливковое масло. Делать искусственное дыхание запрещается.

**Синильная кислота** — бесцветная прозрачная жидкость. Она обладает своеобразным дурманящим запахом, напоминающим запах горького миндаля.

Синильную кислоту используют для получения хлорциана, акрилонитрила аминокислот, акрилатов, необходимых при производстве пластмасс, а также качестве средства борьбы с вредителями сельского хозяйства, для обработки закрытых помещений и транспортных средств.

Защиту органов дыхания от синильной кислоты обеспечивают промышленные противогазы марок В (желтый цвет) и БКФ (защитный), а также гражданские противогазы ГП-5, ГП-7 и детские.

Средством первой помощи при желудочных отравлениях синильной кислотой и ее солями служит возможно быстрое возбуждение рвоты и прием внутрь 1%-го раствора гипосульфита натрия

**Сероводород**— бесцветный газ с резким неприятным запахом.

При авариях скапливается низинах, подвалах, тоннелях, первых этажах зданий. Загрязняет водоемы. Содержится в попутных газах месторождений нефти, в вулканических газах, в водах минеральных источников. Применяется в производстве серной кислоты, серы, сульфидов, сераорганических соединений.

Сероводород опасен при вдыхании, раздражает кожу и слизистые оболочки Первые признаки отравления: головная боль, слезотечение, светобоязнь, жжение в глазах, металлический привкус во рту, тошнота, рвота, холодный пот.

В случае поражения сероводородом непосредственно в зоне заражения обильно промывают глаза и лицо водой, надевают противогаз или ватно-марлевую повязку, смоченную содовым раствором.

**Правила поведения при встрече с дикими животными.**

Дикие животные встречаются людям довольно редко, почуяв человека, они обычно уходят. В лесу и в горах вы можете столкнуться с такими животными как: бурые медведи, волки, лисы, рысь и дикие кабаны. В поисках еды дикие животные могут близко подходить к пастбищам и селениям. Особенно часто это происходит в зимнее время. При встрече с дикими животными надо дать им возможность уйти (т.к. они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданной встречей или защищают детенышей). При явном агрессивном поведении животного надо попытаться отогнать его, используя огонь или шум, (размахивать горящей веткой, кричать стучать палкой о дерево и т.д.) Никогда не поворачивайтесь к диким животным спиной и не убегайте. При встрече с животным нужно медленно отступать, наблюдая за его поведением, для спасения предпочтительнее выбрать дерево, речку или озеро.

**Ядовитые животные. Правила поведения при встрече с ядовитыми змеями. Первая помощь при укусах змей.**

**Ядовитые животные** – такие, в теле которых постоянно или временно присутствуют  яды, способные при введении в организм человека даже в малых дозах вызывать болезненные расстройства, а иногда привести к смерти. Всех ядовитых животных условно делят на две группы: активно ядовитые и пассивно ядовитые.

У многих представителей фауны ядовитые железы связаны с ротовой частью: из беспозвоночных – у многоножек (сколопендр), пауков, клещей, некоторых двукрылых, клопов, а из позвоночных – у змей.

Из ядовитых змей, распространенных на территории России, особенно опасны различные виды гадюк, а также очковая змея или кобра, из гремучих змей – щитомордник.

Все змеи хорошо плавают. Охотятся обычно ночью. Ползают со скоростью до 8 км/ч. Гадюк можно встретить в норах животных, гнилых пнях, кустах, расселинах скал. Часто гадюки греются на солнце. При встрече с гадюкой лучше не совершать резких движений. На кобру можно наткнуться в заброшенном строении. Известны случаи поимки кобр в населенных пунктах и даже в крупных городах. Некоторые кобры плюют ядом в глаз с большой точностью. Гюрза может поселяться на возделываемых землях. Она хорошо лазит по деревьям, способна к резким броскам почти во всю длину тела. Эфа при движении производит шуршание - щетинками на боках тела. Ужи и ужеобразные змеи не кусаются. Их ядовитые зубы расположены в глубине челюсти и предназначены для мелкой добычи, которая уже пролезла в рот. Слюна с неядовитых зубов может тоже вызвать болезненные ощущения.

Змеи, как и дикие животные, стараются не попадаться человеку на глаза.

При передвижении смотрите под ноги, густую траву желательно раздвигать перед собой палкой, особое внимание проявляйте на солнечных полянах. Змей можно встретить у старых пней, у нагретых солнцем камней и на ветвях деревьев. При обнаружении змеи надо остановиться, отступить назад, не делая резких движений и обойти ее стороной. Змея может укусить только в том случае, если человек пройдет очень близко или случайно заденет ее.

*Правила поведения в "змеиных" местах:*

  1) не трогать змей;

  2) носить сапоги;

  3) быть особенно внимательным в густой траве, в заросших ямах;

  4) не ходить ночью - по крайней мере, без фонаря: многие змеи особенно активны в теплые летние ночи;

  5) где много грызунов, там ожидать и змей;

  6) не устраивать ночлега возле дуплистых деревьев, прогнивших пней;

  7) прежде чем лечь спать - осмотреть постель;

  8) если проснувшись утром, обнаружили на себе змею – не  дергаться, позвать на помощь или ждать, пока змея уползет.

Укус ядовитой змеи очень опасен. Змеиные яды – сложный комплекс биологически активных ферментов, вызывающих вялый паралич скелетной и дыхательной мускулатуры. Смерть пораженных змеиным ядом, может наступить в результате остановки дыхания.

В змеином яде присутствует фермент, усугубляющий развитие паралича, а также ферменты, вызывающие отеки, повышение сосудистой проницаемости, нарушения в свертываемости крови, падению артериального давления и других повреждающих воздействий на жизненно важные функции организма.

После укуса сразу же появляются жгучая боль, краснота, кровоподтек. Быстро развивается отек  и по ходу  лимфатических сосудов вскоре появляются красные полосы (лимфангит). Одновременно с этим развиваются общие симптомы отравления: сухость во рту, жажда, рвота, понос, сонливость, судороги, расстройство речи и глотания, иногда двигательные параличи (при укусе кобры). Смерть чаще всего наступает вследствие остановки дыхания.

        Внимание! Недопустимо:

* накладывать жгут, так как прекращение кровообращения в конечности может привести к гибели тканей;
* делать разрезы и высасывать яд: это может сильно повредить нервы и кровеносные сосуды, кроме того, отсасывая яд ртом, можно занести в рану опасные бактерии.

**Опасные насекомые. Укусы жалящими насекомыми, меры оказания первой помощи и профилактики**

Многие болезни вызываются или передаются через паразитические растения и насекомых. Наиболее распространенными опасными насекомыми являются комары, клещи и вши.

Комариный укус может являться переносчиком малярии, желтой лихорадки и других болезней.

Клещи и вши распространены повсюду на земле и могут вызвать различные заболевания кожи. После укуса вши, старайтесь не чесать это место, поскольку лишь ускорите проникновение инфекции.

Клещ является одним из наиболее опасных для человека кровососов. Клещ хранитель и переносчик тяжелых заболеваний – клещевого энцефалита и туляремии. Клещевой энцефалит поражает преимущественно центральную нервную систему.

Мерами профилактики являются:

Одежду чаще проветривайте и просушивайте на солнце. Хорошо заправляйте одежду, что бы исключить возможность заползания насекомых. Умывайтесь с мылом, если его нет, используйте мелкий речной песок, ил и другие природные осадки речного дна. Чаще исследуйте волосистые части тела и одежду, чтобы своевременно обнаружить паразитов.

Укусы пчел, ос, оводов и некоторых других насекомых не следует недооценивать. Так, например, множественные укусы пчел и ос могут вызвать смертельный исход. При этом особенно опасен укус пчелы в язык, что может вызвать удушение. В таких случаях следует положить на язык лед и обильно промывать его холодной водой.

При укусах «жалящими» насекомыми необходимо, прежде всего, удалить жало, выдавить пальцами из ранки яд, промыть ранку нашатырным спиртом или раствором йода. Места укуса комаров, мух, оводов протирайте нашатырным спиртом, одеколоном или мыльным раствором.

**5. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.**

**Некоторые меры личной безопасности.**

Если имеются или появятся основания опасаться возможных террористических или иных насильственных действий со стороны преступников, то в интересах личной безопасности целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- избегайте выходить из дома в одиночку, передвигаться в группе всегда безопаснее;

- старайтесь, по возможности, избегать постоянных маршрутов при поездках на работу и с нее. Опыт показывает, что преступники обычно держат свою жертву под наблюдением, чтобы выбрать наиболее подходящее место и время для нападения;

- старайтесь ездить по оживленным дорогам, избегать пустынных улочек и проселочных дорог. Проверяйте, не преследует ли вас какой-либо автомобиль;

- если вам кажется, что за вами следят из другой машины и ваши подозрения оправдываются, немедленно свяжитесь с милицией;

- сделайте так, чтобы ваши дети ходили в школу и из школы в сопровождении взрослых. Предупредите учителей, что ваших детей ни при каких обстоятельствах не могут встречать и отвозить домой посторонние люди, в том числе женщины;

- предупредите родных и близких вам людей, чтобы они не впускали в дом незнакомых, никому не сообщали сведений о вашей деятельности, о местонахождении в данный момент, не принимали никаких предметов, если не знают, от кого они присланы;

- относитесь настороженно к лицам, выдающим себя за работников городских коммунальных служб, ремонтных рабочих, розничных торговцев, вдруг появившихся в районе вашего дома;

- поддерживайте дружеские отношения с соседями, особенно с пожилыми. Именно пенсионеры (особенно женщины), проводящие целые дни на лавочках возле дома, могут первыми вас предупредить о подозрительных типах, о том, что кто-то интересуется вами или вашей машиной, вашими детьми, пытался проникнуть в квартиру и т.д.

**Личная безопасность в местах массового скопления людей**

Бойтесь **толпы**в любом месте: в автобусе, на митинге, в очереди, в кинотеатре, старайтесь не мешаться с человеческой массой. Толпа лишает Вас маневра в случае опасности, она может раздавить Вас в вертикальном положении, или уронить и пройтись по Вашим ребрам, или выдавить Вами витрину, или сломать Вами поручни, ограждения. Толпу образуют следующие эмоции: ажиотаж, ненависть, поклонение, страх. Распознайте начало "сгущения туч" и смените свое местонахождение.

Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали.

Характерные черты паники:

* паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности;
* направление бегства при панике не является случайным (выбор – за знакомой дорогой или той, которой бегут другие);
* по своему характеру паническое бегство асоциально (самые сильные связи могут быть прерваны: мать может бросить ребенка, муж – жену и т.п.); люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;
* человек, охваченный паникой, всегда верит, что  обстановка крайне опасна (паническое бегство прекращается, когда человек думает, что находится вне опасной зоны);
* человек, охваченный паникой, плохо соображает, но его мысли не являются неразумными (проблема скорее в том, что он не ищет альтернативных решений).

Как уцелеть в толпе?

        Лучшее правило  - далеко ее обойти. Если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа Вас увлекла, старайтесь избегать и ее центра, и края -  опасного соседства витрин, решеток, оград набережной и т.д. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути – столбов, тумб, стен и деревьев. Не цепляйтесь ни за что руками – их могут сломать.

        Выбросьте сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало (что угодно), ни в коем случае не пробуйте поднять – жизнь дороже. В плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не так велика, как  вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок  руками, сложив их на груди. Еще один прием – упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно вставать. Это очень трудно, но удается, применив такую технику: быстро подтяните к себе ноги, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать.

На концерте, стадионе заранее прикиньте, как Вы будете выходить (вовсе не обязательно тем же путем, что вошли). Старайтесь не оказываться у сцены, раздевалки и т.д. – в «центре событий». Избегайте стен (особенно стеклянных), перегородок, сетки и т.д.

Если толпа плотная, но неподвижная, из нее можно попробовать выбраться, используя психосоциальные приемы. Например, притвориться больным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас тошнит, и т.д.

***Правила действий по обеспечению личной безопасности при пожаре***

Пожар – это процесс горения, который вышел из-под контроля (уничтожаются материальные ценности,  и создает угрозу жизни и здоровью людей). В России каждые 4-5 мин вспыхивает новый пожар и ежегодно от пожаров погибает около 12 тыс. человек.

Для  предотвращения пожара или снижения его пагубных последствий:

* дети должны уметь обращаться с огнем, а взрослые члены семьи – владеть простейшими способами тушения пожара;
* хранить в доступном месте бытовой огнетушитель;
* никогда не курить в постели;
* не оставлять без присмотра электробытовые приборы и не использовать самодельные электрические устройства;
* не разогревать лаки и краски на газовой плите, не стирать в бензине и не сушить белье над плитой;
* предельно осторожно обращаться с праздничными фейерверками, хлопушками и свечами;
* не захламлять пути возможной эвакуации и не складировать взрывопожароопасные вещества на чердаке и в подвале;
* не устанавливать телевизор в мебельную стенку или под книжную полку, а также ближе 70-100 см от штор или занавесок.

*Действия при пожаре.*

***Если вы обнаружили в квартире очаг пожара***

При обнаружении возгорания быстро, не поддаваясь панике, приступайте к тушению пожара, используя все  доступные средства – песок, воду, огнетушители и т.д.

Если загорелся телевизор, его надо сразу отключить от сети, а затем тушить – водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки или набросив плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся, например, на шторы, и только после этого бежать за водой или домашним огнетушителем.

Если у Вас на кухне загорелось белье, висящее над плитой, немедленно выключите газ и залейте пламя водой. Бросьте дымящуюся вещь на пол и затопчите. Затем откройте окно и проветрите кухню.

Если у Вас на шнуре утюга появилось пламя, сразу отключите его от электросети. Затем накройте пламя тряпкой и погасите его.

Если загорелась открытая проводка, отключите электричество в квартире или закидайте провод землей из цветочных горшков.

Если Вы почувствовали запах плавящегося пластика, найдите место повреждения проводки. Потрогайте розетки, не теплые ли они. Обнаружив источник запаха, отверткой или плоскогубцами с пластмассовыми ручками раздвиньте загоревшиеся провода. Отключите электричество. Ни в коем случае не заливайте пламя водой!

Если вы не в состоянии самостоятельно потушить огонь, отключите электричество, перекройте газ, без промедления вызывайте пожарных «01», выведите из опасной зоны детей и пожилых людей.

Если вы ***почувствовали запах дыма с лестничной клетке***

Если источник дыма находится вне вашей квартиры, выйдите на лестничную клетку и осмотритесь. Если очаг возгорания находится этажом (или несколькими) ниже, не спускайтесь вниз по лестнице и не пытайтесь воспользоваться лифтом: при пожаре лифт всегда отключается. Не паникуйте. Перед началом индивидуальной эвакуации надо по возможность смочить одежду водой. Отсутствие противогаза частично компенсируется влажной тканью, наложенной на нос и рот.

Срочно вызовите пожарных, сообщив точный адрес, свою фамилию, наиболее удобный маршрут для подъезда к дому. Главное - предотвратить попадание дыма в квартиру. Для этого разорванные на полоски мокрые тряпки заправьте в щели между дверью и косяком. Затем закройте все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия сложенным одеялом или подушками. Дым всегда поднимается кверху. Поэтому сядьте на пол и прикройте дыхательные пути смоченным в воде полотенцем. А теперь спокойно ждите приезда пожарных.

При пожаре не торопитесь открывать двери, окна: свежий воздух усилит горение. В начале тушения пожара выделение дыма может увеличиться. При распространении дыма через лестничные клетки наиболее задымленными оказываются, как правило, верхние этажи. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись – в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше.

В зданиях с "коридорной" планировкой огонь распространяется по коридорам со скоростью до 5 метров в минуту. При высокой температуре пожара уменьшается прочность перекрытий, и они могут обрушиться. При повреждении здания пожаром или взрывом входите в него осторожно, убедившись в отсутствии значительных повреждений перекрытий, стен, линей электро, газо-, и водоснабжения, утечек газа, очагов  пожара. Не подходите к взрывоопасным предметам и не трогайте их. При угрозе взрыва ложитесь на живот, защищая голову  руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц.

Причиной гибели людей на пожарах чаще всего является не огонь и высокая температура, а отравление токсичными веществами, попавшими в воздух. Диоксид углерода CO2 в концентрации 3 процента опасен для жизни при вдыхании в течение 30 минут. Очень опасны синильная кислота, окислы азота. Особо много ядовитых веществ образуется при горении пластмасс.   При концентрации кислорода ниже 10 % человек теряет  сознание. От теплового излучения можно укрыться за каким-нибудь экранирующим препятствием. Толстая одежда защищает от излучения.        Отыскивая пострадавших, окликайте их. Если  на человеке загорелась одежда, помогите сбросить ее либо накиньте на горящего любое покрывало и плотно прижмите. Не давайте человеку в горящей одежде бежать (сбейте с ног), можно облить водой. Окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

Последовательность оказания первой медицинской помощи при ожогах:

1. После того, как горевшая одежда потушена, не следует раздевать пострадавшего (во избежание охлаждения и инфицирования). Укрывая затем обожженного, следует предусмотреть все, чтобы избежать при этом дополнительного травмирования.
2. Наиболее эффективным методом оказания помощи при ожогах является быстрое***охлаждение***обожженных участков (холодная вода, снег, лед) в течение не менее 10-15 мин, что позволяет избежать повреждения глубоких слоев кожи.
3. Во избежание развития ожогового шока необходимо провести ***обезболивание***(анальгин, аспирин, цитрамон).
4. На обожженные участки наложить ***асептические косыночные повязки*** (без медикаментозных средств). С пострадавшего снять или срезать одежду. Накрыть обожженную поверхность чистой тканью (без медикаментозных средств).
5. При глубоких или обширных повреждениях ограничить подвижность поврежденной части тела.
6. ***Транспортировать*** пострадавшего  в ближайшее лечебное учреждение.

**Внимание! Недопустимо!**

* Удалять с поврежденной поверхности остатки одежды и грязь, вскрывать пузыри, бинтовать её.
* Смывать грязь или сажу с поврежденной кожи.
* Смазывать обожженную поверхность маслами, вазелином, обсыпать содой, мукой. Через 2-3 часа они создадут благоприятные условия для развития инфекции.

Обрабатывать поврежденную поверхность спиртом, йодом и другими спиртовыми растворами.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.**

Человек в процессе своей жизнедеятельности постоянно подвергается опасностям и риску. Существуют так называемые возможные или потенциальные опасности, которые окружают человека в повседневной его жизни. Для того чтобы избежать воздействия негативных факторов этих опасностей, необходимо знать и соблюдать определенные меры безопасности и правила поведения. Вот об этих правилах и мерах безопасности мы с вами поговорим во втором вопросе.

Итак, мы вспомнили некоторые правила поведения в городе. Давайте разберем их более подробно.

**Обеспечение безопасности в городе**

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека.

При неблагоприятном стечении обстоятельств общественный транспорт может стать угрозой для жизни и здоровья человека. Вечерние посещения кинотеатров, концертов заставляют горожан возвращаться домой в позднее время. В городе большое скопление людей притупляет внимание человека и облегчает злоумышленнику исполнение своих преступных намерений.

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.

Чтобы избежать опасности, избежать стресса в той или иной ситуации необходимо знать некоторые правила.

***Дома и во дворе***

Мы должны знать, кто живет рядом и чем он занимается. Это не любопытство, а вежливость и уважение к соседу, к человеку с которым приходиться встречаться каждый день. Может у человека горе или несчастье – надо предложить ему помощь, оказать содействие. Может у него праздник – хорошо бы поздравить. Этого требует нормальное, доброе человеческое отношение.

Если вы внимательны, то знаете в своем дворе почти все машины и их владельцев. Появились новые люди, близко к дому продолжительное время стоит новая (незнакомая) машина, с двери, ведущей в подвал, сорван замок – это должно насторожить вас. Проинформируйте своего участкового милиционера, органы правопорядка, работников домоуправления.

Желательно чтобы входная дверь в подъезд закрывалась на кодовый замок и была оборудована домофоном. Во многих подъездах организовано дежурство вахтеров. Обычно это пенсионеры, которые многие годы проживают в этом доме и знают всех жильцов. Им за такую работу доплачивают сами жильцы.

Улица и территория вокруг дома должны хорошо освещаться. Если освещения не достаточно, то следует обратиться в соответствующие службы местной исполнительной власти с требованием наладить освещение.

Вечером вы возвращаетесь домой. Сзади слышны приближающиеся шаги – пропустите догоняющего. Это придаст вам спокойствия, и вы сможете проследить, куда пойдет незнакомец. А если окажется, что это человек из вашего дома, то вдвоем будет идти безопаснее.

Не оставляйте свой автомобиль без присмотра. Чтобы исключить проникновения к нему посторонних, оборудуйте его сигнализацией. Желательно всегда оставлять автомобиль на охраняемой стоянке или в гараже. Подходя к автомобилю, проверяйте его внешнее состояние. При обнаружении торчащих из-под машины проводов, натянутой лески или проволоки, осторожно проверьте днище машины. В случае серьезных опасений отойдите от машины на возможно далекое расстояние, предварительно исключив подход к машине других лиц, и вызовите милицию.

**Защита квартиры**

Основные пути проникновения преступников в квартиру или иное помещение: двери, окна, балконы, не считая пробивания стен направленным взрывом или иным способом.

Дверь следует делать из прочного материала, толщиной не менее 7 см. Неплохо покрыть ее металлическим листом. Металл надо замаскировать краской, синтетикой, рейками, кожзаменителем, чтобы не привлекать лишнего внимания. Еще лучше ставить двойную дверь — первую из древесины, вторую — металлическую.

В современных квартирах прочная дверь легко выбивается вместе с дверной коробкой. Поэтому важно основательно укрепить эту коробку металлическими штырями, забетонированными в стенах, потолке и полу.

Обязательное требование — дверь должна открываться наружу, такую трудно выбить. Если на нее поставить к тому же накладной замок, то его труднее будет взломать, отжать ригель замка.

Усильте створ двери и дверной коробки стальными угольниками, чтобы преступник не мог вставить в щель ломик или топор.

Ставьте на дверь не менее двух надежных замков различной конструкции (например, один цилиндровый, а другой сувальдный). Они должны быть удалены друг от друга не менее чем на 35–40 см.

Замки надо ставить с механизмами высокой секретности и прочности, например с крестообразными ключами или с цифровым набором. Прежде чем устанавливать замки на дверь, дайте их слесарю (не знающему вас и вашей квартиры) и попросите немного усложнить конфигурацию ключа, а также доработать замки. Это делается просто: в цилиндровый замок вводится упор, в сувальдный вворачивается дополнительный винт.

Наружную дверь обязательно оснастите прочной металлической цепочкой, хотя бы одним надежным засовом и смотровым глазком.

Желательно, чтобы запирающее устройство наружной двери не имело отверстия для ключа (например, электронный замок с дистанционным кодовым управлением и автономной системой питания). Дело в том, что некоторые преступники впрыскивают через скважину кислоту, разъедающую устройство механического замка.

Окна являются наиболее уязвимым местом любого помещения. Стекло легко разбить, выдавить, вырезать стеклорезом. Что можно посоветовать для защиты окон?

Во-первых, на окна в жилых помещениях ставьте только двойные рамы повышенной прочности. Если окна открываются, позаботьтесь о том, чтобы у них были крепкие и надежные шпингалеты.

Во-вторых, окна первых этажей, остекленные двери балконов и лоджий, окна, расположенные рядом с пожарной лестницей, с деревьями, с крышей примыкающих зданий, необходимо прикрывать решетками.

Балконы, независимо от этажа, необходимо ограждать декоративными решетками достаточной прочности. Лучше всего превращать их в остекленные лоджии, а стекла оклеивать защитной пленкой (срок ее эксплуатации в наших погодных условиях не менее 10 лет).

**Сигнализация.** Целесообразно заключить договор с местным отделом милиции о технической охране квартиры или оснастить свое жилище системой сигнализации, то есть целым комплексом приборов, а не одним-единственным устройством на двери.

Сигнальные устройства для охраны помещений имеются сейчас в большом выборе. Среди них детекторы разбития стекол, взлома дверей и замков, передвижения людей внутри помещений, перемещений различных предметов. Датчики сигнальных приборов можно размещать на дверях, окнах, решетках, стенах, потолке, мебели, устанавливать их в осветительной арматуре, бытовых электроприборах.

**ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ ЛЕТОМ**

1. Правила поведения на воде.
2. Что надо делать при появлении судороги.
3. Как оказать помощь тонущему человеку.

        На нашей планете всегда есть возможность оказаться в воде: она покрывает 71% земной поверхности. Поэтому древние греки умение плавать считали таким же обязательным, как и умение читать.

Общество спасения на водах со дня своего создания, с 1872 года, учит граждан самым простым правилам безопасного поведения.

1. Опыт показывает, что почти все несчастные случаи на воде могут быть предотвращены, если знать и соблюдать несложные правила поведения и меры безопасности.
2. Врачи рекомендуют купаться лишь в том случае, если воздух прогрелся не менее, чем до 20 С. минимальная температура воды – 18 Сº.  Вы можете не почувствовать в движении, что вода недостаточно прогрелась, но организм в это время сильно  переохлаждается.
3. Не следует бояться воды, если вы пока не научились плавать. Страх -  плохой учитель. Однако запомните, что заходить в воду выше пояса вам нельзя.
4. Продолжительность купания не должна быть  больше 10-15 минут. Если находитесь в воде более 15 минут, можно простудиться, есть опасность судорожного сокращения мышц. Перед тем, как войти в воду, разомнитесь и остыньте после солнечных ванн. От перегрева и расслабленности мышц во время купания может остановиться сердце. После еды кровь приливает к органам пищеварения, поэтому лучше всего купаться не раньше, чем через 1,5-2 часа.
5. Избегайте игр на воде, связанных с захватами и подныриванием. Останавливайте тех, кто подает ложные крики о помощи. Неумная шутка может кому-то стоить жизни.
6. Избегайте купания в темноте! Вы можете натолкнуться на плавающие в воде бревна или доски, удариться о другие предметы.
7. Купаться нужно только  в разрешенных местах. На необорудованном пляже, прежде чем искупаться, обязательно исследуйте дно. Гладкая поверхность воды обманчива.
8. Помните! Прыгать в воду с причалов, лодок и в непроверенных местах – опасно!
9. Никогда  не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину, причем с такой силой. Что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.

**Осторожно! Течение может отнести далеко от берега!**

        Нарушения этих правил является главной причиной гибели людей на воде.

        Впрочем, есть и другая причина: сначала самоуверенность, а потом страх. Но известно, что и от того и от другого часто спасают знания.

        Очень часто при длительном пребывании в воде, сильном переутомлении или при резком движении могут появиться судороги.

Вопрос:

Что необходимо делать при появлении у вас судороги?

Ответ:

        При судорогах ног необходимо лечь на спину и работать одними руками, стараясь при этом помассировать мышцы ног, сведенные судорогой. Если судорога свела мышцы голени, нужно вытянуть ногу и руками подтянуть к себе пальцы стоп. При судорогах мышц бедра нужно согнуть ногу в колене рукой и прижать пятку к ягодице.

        Если сводит мышцы рук, то лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять, непрерывно сжимая и разжимая кулаки.

        При судорогах мышц живота следует лечь на спину и подтянуть колени к животу.

        Если вы заплыли далеко, и чувствуете, что сил нет возвратиться обратно, то главное, в этом случае – не терять самообладание. Повернитесь на спину, отдохните, восстановите дыхание. После этого постарайтесь спокойно и ровно плыть к берегу, избегая энергичных и порывистых движений. Время от времени делайте остановки, отдыхая на спине.

**Как оказать помощь тонущему человеку.**

        Тонущему человеку необходимо в первую очередь бросить спасательный круг, доску или любые другие плавающие предметы, которые способны удержать его на поверхности воды до прибытия спасателей. Если спасательных средств нет, то помощь пострадавшему на воде оказывается вплавь. При этом подплывать следует осторожно, лучше всего сзади, чтобы избежать его захватов.

Вопрос:

Какие приемы оказания помощи тонущему человеку вы знаете?

Ответ:

  Подплыть к тонущему со стороны спины, взять его под мышки или затылок около ушей и, поддерживая его лицо над поверхностью воды, плыть к берегу. Лучше всего плыть на спине, выполняя движения ногами способом «брасс»;

 После выноса пострадавшего на берег или подъема его в лодку следует немедленно оказать ему первую помощь: очистить полость рта, удалить воду из дыхательных путей, при необходимости провести искусственное дыхание, а, если нужно, то и непрямой массаж сердца;

**При утоплении реанимацию проводить до прибытия «Скорой помощи» (30-40 минут и более), даже если нет признаков её эффективности.**

  После восстановления сердцебиения и самостоятельного дыхания необходимо согреть утопающего, напоить его чаем.

 Сохраняется угроза безопасности человека и при пользовании водным транспортом. Основные причины гибели людей на водном транспорте связаны со столкновениями судов, их опрокидываниями, пожарами и получением судами пробоин.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ ПОЗДНЕЙ ОСЕНЬЮ**

**Первый лед – опасный лед!**

С наступлением осенних заморозков на реках, озерах, прудах образуется ледяной покров. Однако эти веселые развлечения на не совсем еще окрепшем льду могут привести к несчастному случаю. Чтобы этого не произошло, надо соблюдать осторожность на льду, строго выполнять существующие правила.

Осенний лед коварен. Кажется, что он уже прочен, даже выдерживает у берега тяжесть человека, но стоит сделать несколько шагов, как неожиданно раздается треск – и вы оказываетесь в воде. Не выходите на лед до наступления зимних заморозков.

Период ледостава на реках дольше, чем на прудах и озерах, а на середине лед непрочен даже в начале зимы. Не переходите реки по льду до полного их замерзания.

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЗИМОЙ**

С наступлением зимы на реках, озерах, прудах образуется ледяной покров. Наступает пора катания на коньках, лыжах и санках. Однако эти веселые развлечения на льду могут привести к несчастному случаю. Чтобы этого не произошло, надо соблюдать осторожность на льду, строго выполнять существующие правила.

Нельзя кататься и собираться группами на тонком льду, особенно если он запорошен снегом.

Опасно сбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его крепость. Будьте осторожны на льду в незнакомых местах и особенно там, где летом было быстрое течение, где в водоем впадают реки и ручейки, образующие промоины, а также в местах спуска воды от фабрик, заводов, теплостанций.

Переходить водоемы нужно в местах, где оборудованы специальные ледовые (пешеходные ил автогужевые) переправы. Безопасность вашего движения здесь гарантирована. В местах, где ледовые переправы отсутствуют, при переходе следует обязательно проверять прочность льда пешней или палкой. Если пешня проваливается, или в месте удара появляется вода, или лед трескается, нужно немедленно возвращаться к берегу. При групповом переходе расстояние между пешеходами должно быть не менее 5-6 м. При переходе водоема на лыжах нужно отстегнуть крепления, снять с рук петли лыжных палок, снять с одного плеча лямку рюкзака. Расстояние между лыжниками тоже должно быть 5-6 м.

Будьте внимательны и осторожны при катании на санках или лыжах с крутого берега – внизу может оказаться прорубь, майна или полынья. Опасно кататься на коньках или играть в хоккей за пределами специально оборудованного катка – вы можете не заметить запорошенных снегом трещин и проломов.

Во время зимнего лова рыбы опасно собираться большими группами на льду, делать рядом несколько лунок. Чтобы кто-нибудь случайно не попал ногой в затянувшуюся льдом лунку, уходя, ставьте около нее вешку.

Обходите вмерзшие в лед кусты, камыши или какие-либо предметы, места впадения в водоем речек или ручьев, а также места сброса промышленных вод – лед там всегда непрочен.

При оказании помощи провалившемуся под лед приближайтесь к нему ползком (лучше подложив под себя лыжи, доску, лестницу или фанеру), за 4-5 м от пролома подайте шест, багор, доску, веревку, ремень или шарф и, медленно затем, отползая, вытягивайте пострадавшего на прочный лед.

**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. На водоем желательно выходить с товарищем.

2. С собой необходимо взять прочную капроновую веревку диаметром около 8 мм и длиной около 10 м; на конце веревки нужно привязать узлом «восьмерка» деревянную палку, выточенную в форме детской кегли (гранаты). Она нужна для того, чтобы можно было легко забросить веревку провалившемуся под лед товарищу.

3. Следует обязательно измерять толщину льда в опасных местах пешней, которую в начале и в конце зимы необходимо брать с собой.

4. Не приближаться к топлякам, сваям, опорам мостов через реки с течением, камышам, устьям притоков; крутому берегу, в который ударяет речная струя; к местам выходов родников.

5. Лед матового цвета, застывший со снегом и воздухом на течении и у выхода подводных ключей, слаб – надо избегать таких мест. Следует также избегать мест, где лед имеет пятна темно – «сырого» цвета.

6. Если вы пробили лед одним ударом пешни или попали в ситуацию, когда лед вокруг вас начал трещать или прогибаться, отойдите назад, не приподнимая ног, идите скользящим шагом, как на лыжах. А еще лучше – лягте на лед и ползите!

7. Во всех местах, где течение реки преодолевает препятствия, там оно обычно сильнее, и поэтому лед в таких местах тоньше. Промоины на реке, особенно в конце зимы – обычное дело. Беда в том, что их иногда заносит снегопадами. В случае снегопадов вас должны настораживать холмики льда и снега. Здесь могут быть и промоины, сделанные рекой, и майны, пробитые рыболовами-промысловиками, а под снежной шубой вода не замерзает даже в сильнейшие морозы.

**ПЕРЕМЕЩАЯСЬ ПО ВОДОЕМУ, ВЫ ВНЕЗАПНО ПРОВАЛИСЬ ПОД ЛЕД. ВАШИ  ДЕЙСТВИЯ.**

1. Если вы провалились – не теряйте головы! Не цепляйтесь за кромку льда, которая под тяжестью тела будет постоянно рушиться, усугубляя ваше положение и выматывая ваши силы.

2. Не теряя ни секунды, пока не намокла одежда, попытайтесь выползти на лед, приняв горизонтальное положение.

3. Если не получается и вас затягивает течением под лед, не боритесь с течением, теряя силы, а упритесь в кромку льда и зовите на помощь. Главное – не паникуйте!

4. Если на ваших плечах рюкзак – при переходе в опасном месте он должен висеть на одном плече для того, чтобы его было легче сбросить.

5. В случае проваливания под лед вас могут выручить либо товарищи, протянувшие вам крепкую слегу или бросившие веревку, либо, если вы находитесь на льду один, - слега длиной не менее трех метров или «спасалки», которые можно сделать из обыкновенных гвоздей длиной 200-250 мм. Гвозди необходимо обмотать изолентой, сделав подобие рукоятки,.и через эти рукоятки пропустить шнурок для того, чтобы «спасалки» не потерялись. «Спасалками» Вы, как зверь когтями, сможете вгрызаться в кромку скольского льда, на котором не держаться пальцы рук, и метр за метром уйдете от смерти. Слегу (шест) вырубайте из березки или сосенки, она должна быть достаточно толстой, чтобы выдержать ваш вес.

6. Тот, кто спасает тонущего, не должен подходить ближе чем на пять метров к терпящему бедствие. Если не хватает веревки или слеги – подползайте, но не подходите!

**Умей оказывать помощь на льду.**

В случае провала  льда под ногами надо: широко расставить руки,  стараться передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда, удерживаясь на поверхности льда, без  резких  движений старайся выползти на твердый лед, перевернись на спину а затем, лежа на спине или груди,  и медленно ползите к берегу, продвигаясь в сторону, откуда пришел, одновременно призывая на помощь.Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

        К провалившемуся под лед нужно осторожно, ползком приблизиться лежа с раскинутыми в сторону руками и ногами к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Для оказания помощи следует использовать доски, лестницы, шесты, веревки, багры. Если этого нет, то: ложатся на лед и  цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему ремень, одежду и т.п. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

**ВЫ ВЫБРАЛИСЬ ИЗ ПОЛЫНЬИ, ОТПОЛЗЛИ БЛИЖЕ К БЕРЕГУ,**

**К ПРОЧНОМУ ЛЬДУ. ЧТО ДАЛЬШЕ?**

1. Оставьте лишние вещи в кустах, припорошив его снежком, и бегите к ближайшим помещениям, охотничьей базе, деревне, где, переодевшись во все сухое и выпив крепкого чая в теплой избе, согреетесь.

2. В случае, если вблизи нет никаких обитаемых мест, кроме вашей палатки, вам поможет только одно – запасная одежда в рюкзаке, ноги, растертые шерстяным носком, и крепкий сон в хорошем спальном мешке.

**Выживание при попадании холодную воду и быстром извлечении.**

**Методы согревания**

После попадания в холодную воду и проваливания под лед и быстром извлечении из нее, надо очень осторожно применять метод согревания бегом или любым другим интенсивным движением. Это доступно только людям с очень тренированным организмом, в частности, сильными сердцем и легкими.

Первое: переодеться в сухую одежду (переодеть пострадавшего). Если нет сухой одежды – снять мокрую, отжать и надеть на себя. В этом случае на голое тело предпочтительнее надевать шерстяные вещи. Они телом согреваются быстрее.

Пострадавшего помещают в спальный мешок вместе со спасателем, который своим телом согревает в первую очередь живот и грудь. Второй спасатель, если позволяют размеры спального мешка, согревает спину. При отсутствии спального мешка его подобие сооружается из одежды всей группы (либо семьи).

Замерзшие руки можно согреть «по-рыбацки», т.е. на внутренней стороне бедер, где проходят наиболее крупные артерии и запас тепла максимальный. И доступ к этим местам при любой одежде – наиболее легок! Трех – четырех минут достаточно, чтобы продолжить работы.

**Задание 1.**

Вы решили отправиться на зимнюю рыбалку. Какие меры безопасности необходимо строго выполнять?

* Вы пойдете один или с товарищами?
* Что возьмете с собой на случай возможной беды?
* Какие знаете признаки опасности?

**Задание 2.**

Перемещаясь по водоему, вы внезапно провались под лед. Ваши  действия.

**Задание 3.**

Вы выбрались из полыньи, отползли ближе к берегу, к прочному льду. Что дальше?

*Безопасная толщина льда*:

Пешеход с ручной кладью    7 см.

    Легковой  автомобиль          26 см

    Грузовой (Газ-51)                44 см

    Гусеничный трактор            79 см

**Правила поведения и действия при наводнениях**

Тяжелыми  стихийными бедствиями являются наводнения. Основными причинами большинства наводнений являются сильные ливни, интенсивное таяние снегов, речные паводки.

        Об эвакуации на случай наводнения, объявляется специальным распоряжением комиссии по чрезвычайным ситуациям. Населению сообщают места сборных эвакопунктов, сроки явки на эти пункты и маршруты следования  к ним.

**Оказавшись в районе наводнения, каждый житель обязан:**

                -проявить полное самообладание и воздействовать на окружающих в целях пресечения возникновения паники;

                -оказать помощь детям и престарелым;

                -привести в действие все имеющиеся в Вашем распоряжении плавсредства  при отсутствии их соорудить простейшие плавучие средство из подручных материалов: бревен, досок, автомобильных камер, бочек, бидонов;

                -при подъеме воды, проживающим в многоэтажных домах необходимо подняться на верхние этажи, если дом одноэтажный - занять чердачные помещения;

                -находясь в поле при внезапном затоплении, следует занять возвышенные места и деревья, использовать различного рода плавающие предметы;

                -попав в воду, следует сбросить с себя тяжелую одежду и обувь, отыскать плавающие или возвышающиеся над водой предметы, воспользоваться ими до получения помощи.

**Обеспечение личной безопасности в походе и на природе**

**Правила действия по обеспечению личной безопасности в походе и на природе**

Человек может оказаться один на один с природой по следующим причинам:

* транспортная катастрофа;
* бегство;
* поиски чего-нибудь, например, клада;
* путешествие ради впечатлений;
* стремление совершить какой-нибудь подвиг ради самоутверждения.

  Все возможные ситуации делятся на две группы:

     1) ситуации, в которых надо оставаться на месте;

     2) ситуации, в которых надо двигаться.

На сутки для нормального питания требуется в среднем 0,5 кг. сухих продуктов и 2-8 л воды. В качестве аварийного запаса пищи лучше держать кусковой сахар.

*Подготовка*

Собираясь в поход, подумайте, что может пригодиться.  Нужно  стремиться к минимальному количеству предметов с  максимальным  количеством способов применения,  в том числе и нестандартных (в  радиоприемнике есть динамик, в динамике - магнит,  проведя им по игле и т. п., можно сделать компас;  сам приемник с магнитной антенной можно использовать в качестве радиокомпаса). Рекомендую брать:

1. Нож, желательно с фиксирующимся лезвием.

2. Спички, натертые парафином.

3. Свеча (освещение, растопка, обогрев).

4. Компас.

5. Игла с нитками.

6. Рыболовный набор.

7. Бинт.

При желании можно взять карту,  флягу и котелок (пользуюсь армейскими), полиэтиленовый мешок (защита от сырости при ночлеге), маленькие топор и ножовку.

Перед походом рекомендую изучить карту предполагаемого места  похода. Чтобы грамотно пользоваться картой и компасом,  не  обязательно быть офицером,  во многих случаях, достаточно школьной подготовки. Летом в лесу желательно пользоваться тонкой и плотной курткой с капюшоном. Все части куртки должны плотно прилегать к телу, иначе можно нахватать блох,  клещей. Обувь во многом зависит от наклонностей человека и маршрута. Не берите новую, чтобы не натереть ноги.  При выживании очень большую роль играет физическое состояние  человека.

*Если все-таки 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.

**Ориентирование на местности**

Если Вы заблудились в лесу, постарайтесь вспомнить последнюю примету на знакомой части пути и постарайтесь проследить к ней дорогу.

Если это не удается, прислушайтесь, выходите «на воду» – вниз по течению. Ручей выведет к реке, река к людям.

При отсутствии компаса стороны света нужно определить по солнцу или местным приметам, ночью по звездам и луне.

*Ориентирование без компаса*.

В лесу, 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.

1. Солнце.

1.1 Толкните в землю палку вертикально.  Отметьте  конец  тени  от палки. Подождите минут 20 и снова отметьте положение конца  тени. Соедините линией обе метки, она будет идти с Запада на Восток.

1.2 Направьте на солнце часовую стрелку. Биссектриса угла,  образованного ею и 12 часовой отметкой, будет направлением Север- Юг, причем к солнцу ближе Юг

2. Звезды. Думаю,  что большую медведицу найдет каждый.  Продлите дальнюю от ручки стенку ковша вверх примерно в 6 раз. Там будет только 1 яркая звезда- полярная (направление на Cевер).

3. Луна. Вообразите линию,  соединяющую рога и продлите ее до горизонта, там будет Юг.

4. Живые организмы. Помните, что мхи и лишайники стремятся к Северу, все остальное – к Югу (ориентироваться можно по пням, муравейникам, цветам...).

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

Или выйдите на поляну или любую открытую местность. Пользуйтесь природными ориентирами. Северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной - всегда больше ветвей, листва более густая. Муравейник всегда располагается с южной стороны деревьев. Годовые кольца на спиле пня отдельно стоящего дерева расположены неравномерно: с южной стороны они обычно толще.

Если погода солнечная, можно определить направление на юг по наручным часам. Для этого часовую стрелку надо направить на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой «12» на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг.

**Ориентирование по солнцу**

Метод может быть использован в любое время суток, когда солнце светит достаточно ярко для того, чтобы прямая палка (длиною около метра) давала тень. Для этого необходимо:

- 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.

**Ориентирование ночью**

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

***Вопрос:***

*Как отыскать Полярную звезду?*

***Ответ:***

*Для того, что бы отыскать Полярную звезду необходимо:*

* *найти созвездие Большой Медведицы (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 Большой Медведицы 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 Большой Медведицы.

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.

        Запомните очень простую истину - вокруг вас люди,   которые при необходимости помогут. Таким образом,  нужно идти в одном выбранном направлении. В основном придется полагаться на глаза и уши. Хорошенько осмотрите окрестности,  желательно,  забравшись на дерево. Вы можете услышать шум шоссейных 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 повертитесь, держа его горизонтально узкой частью к уху и прислушиваясь к окружающей обстановке.  Если есть бутылка,  закопайте ее 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, а дальше "язык до Киева доведет". 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 (наша родная природа сильно замусорена),  дым от нее виден  за  несколько  километров. Очень хорошую услугу может оказать СВ станция,  зеркало  (солнечные зайчики) и т. п.

**Добывание пищи и питьевой воды**

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.

Грязную воду, чтобы не заболеть инфекционными болезнями, следует по возможности прокипятить не менее 10 минут. При кипячении можно добавить древесный уголь из костра, чтобы нейтрализовать неприятный запах воды.

Если прокипятить воду нельзя, ее 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.

Итак,  предположим,  что вы израсходовали запас  продуктов  и  не имеете возможности обратиться за помощью.

1. Рыба.  Для ее ловли на мелких реках и ручьях  можно  использовать, например,  штаны с завязанными на концах ногами;  можно ловить руками в норах и под камнями,  для этого надо обхватить  камень руками возле самого дна и вести руки к себе,  обхватывая камень,  после небольшой практики можно наловчиться  хватать  рыбу. Неплохую острогу можно сделать из вилки,   привязанной  к  палке. Можно заметить сонную рыбу,  нужно плавно подвести под нее  руку, резко схватить и бросить на берег.

2. Раки.  Их проще всего ловить в норах.  Если есть любители подводного плаванья, то их можно насобирать на дне.  Если вода слишком холодная,  можно сделать рачевни - сделайте круг,  например из проволоки,  диаметром около 0,5 метра,  привяжите к нему  дно  их 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.

3. Моллюски, например беззубки. Собрать их, думаю, сумеют все. На вкус - вполне приемлемо.

4. Птичьи яйца.

5. Растительная пища.

6. Грибы.

*Поиск и приготовление пищи.*

Растения, которые можно употреблять в пищу:

- 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 (ягоды - 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

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

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.

*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.

Алгоритм:

1. Разомните растение и натрите соком внутреннюю  сторону  запястья. Подождите минут 15, если не появится волдырей, зуда или жжения, значит, растение не содержит яда, действующего на кожу.

2. Подержите кусочек растения во рту минут 5,  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.

В отношении грибов надо соблюдать еще большую осторожность.    Не

ешьте незнакомых грибов.  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.

*Добывание растительной пищи.*

 Съедобны многие растения, обычно не употребляемые в пищу.

Съедобные листья и молодые побеги: ежевика; цикорий; кипрей; щавель; тмин; яснотка белая;

Съедобные молодые листья: подорожник; смородина черная; шиповник; липа мелколистная; лопух большой; одуванчик; клевер луговой; сныть обыкновенная; мать-и-мачеха; борщевик рассеченный; первоцвет весенний; ярутка полевая; ревень;

 Съедобные корни, употребляемые сырыми: иван-чай, камыш озерный, аир, кровохлебка лекарственная, лабазник шестилепестный, лопух большой, пырей ползучий, медуница.

   Съедобные корни, употребляемые в виде муки: одуванчик, камыш озерный, горец змеиный, горец живородящий, зопник клубненосный, 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. Муку из кувшинки надо несколько часов вымачивать, меняя воду.  Из размолотого корневища камыша озерного варится хорошая каша.

         Способы хранения съедобных листьев: высушить; заквасить, как капусту; сделать кисло-соленое пюре (добавить уксуса и соли) и хранить на холоде.

Кофе можно приготовить их 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: 1) цветы и листья: зверобой, земляника, малина; манжетка; лабазник вязолистный; тмин; яснотка белая; 2) листья: крапива, подорожник, смородина; кипрей, мать-и-мачеха, медуница, первоцвет; 3) плоды: брусника, рябина, бузина черная; 4) цветы, листья, плоды: шиповник, боярышник.

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, что бы через них не проскочила рыба, а вода просачивалась свободно; водить этими импровизированными сетями против течения вокруг камней, периодически проверяя, нет ли там рыбы.

 Обычно не употребляются в пищу, но тем не менее съедобны следующие животные:

 1) лягушки, жабы (но их слизь может быть ядовита);

 2) змеи;

3) улитки, ракушки.

**Оборудование убежищ от непогоды и организация ночлега**

Основными правилами при организации ночлега и 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;

естественным местом укрытия в горах являются пещеры, гроты, ниши, навесы и трещины;

не рекомендуется устраивать убежище вблизи лавиноопасных склонов и карнизов;

при организации ночлега следует выбирать ровную площадку. 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;

в дождь убежище следует накрыть водонепроницаемой пленкой и окружить водосточной канавкой по периметру.

**Основными типами укрытий в лесу являются** шалаши из веток деревьев и лапника, а простейшим укрытием от непогоды – ветрозащитная стенка (навес).

Основными типами простых зимних укрытий являются:

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.

        Если Вы вынуждены зимой заночевать вдали от населенного пункта, необходимо построить хижину. Лучшим местом для нее будет склон оврага или реки. Вытопчите в снегу яму, возьмите свои лыжи и лыжи своих спутников и воткните их в снег, образуя каркас хижины. Закругленные концы лыж наклоните внутрь и как можно крепче свяжите шнурком или веревкой. Затем из твердого снега или наста нарежьте снежные кирпичи. Самые большие уложите в основание пирамиды - с высотой размер кирпичей надо уменьшить. Укладывайте их с небольшим наклоном внутрь. Затем заделайте щели снегом, настелите пол из веток или камыша.

**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.

Если Вы организуете кострище, то делайте это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Вертикально подрежьте дерн до почвы по окружности будущей границы костра. Толщина дернового покрова может достигать восьми сантиметров. Разрежьте образовавшуюся внутреннюю часть дерна на восемь равных частей по диаметру. Аккуратно подрежьте каждую часть и перевернув уложите по периметру кострища. Теперь, начните розжиг костра с мелких ветвей.

Прежде чем вы попытаетесь разжечь костер, необходимо приготовьте 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.

**Разведение огня без спичек**

Для того, что бы развести огонь без спичек, можно использовать различные подручные материалы. Такими материалами могут быть выпуклая линза, твердый кусок камня и лезвие ножа или какой-нибудь маленький брусок стали, а также сухое твердое дерево.

**6. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.**

  Особые условия, в которых может оказаться человек, как правило, вызывают у него психологическую и эмоциональную напряженность. Как следствие, у одних это сопровождается мобилизацией внутренних жизненных ресурсов, у других  снижением или даже срывом работоспособности, ухудшением здоровья, физиологическими и психологическими стрессовыми явлениями. Зависит это от индивидуальных особенностей организма, условий труда и воспитания, осведомленности о происходящих событиях и понимания степени опасности.

Что делать, если **вы *подверглись воздействию стресса.*** В наше непростое время необходимо знать, как оказывать помощь при эмоциональных потрясениях. Необходимо установить эмоциональный контакт с человеком, которому вы хотите помочь. Принесите ему чашку чая, попытайтесь разговорить, а когда он начнет отвечать, слушайте, не перебивая. И обязательно посоветуйте изложить на бумаге то, что беспокоит, взглянуть на текст «взглядом постороннего», а затем собственноручно уничтожить. Форма и последовательность изложения значения не имеют. Важно писать, не отрываясь и как можно полнее. Ни в коем случае не предлагайте и не употребляйте в качестве «лекарства» алкоголь и наркотики. Они лишают вас контроля над собой и часто приводят к истерике или самоубийству.

Оказавшись в состоянии стресса или помогая другому человеку, стоит иметь под рукой номер «Телефона доверия» -  44-14-00.

**Паника.**

Паническое бегство возникает тогда, когда путь к спасению представляется доступным, но дефицитным. Нет пути к спасению - нет и паники. Путь есть, а кажется, что поезд уходит, - тут и начинается давка. В панике люди забывают мораль: могут задавить и детей, и старушек. Паника не отключает способность соображать. Найдите сильный довод, и у Вас будет шанс остановить толпу.

**Предупредить панику**

        Для этого в первую очередь следует отвлечь, хотя бы на непродолжительное время, внимание людей от источника страха или возбудителя паники. Дать возможность людям хоть на мгновение очнуться от страха и попытаться взяла управление толпой на себя. Постараться переключить внимание людей с действий «лидера» паникеров на человека, трезво мыслящего, обладающего хладнокровием. Здесь должны найти место властные и громкие команды людей с волевым характером.  
        Как только это произойдет, надо всех незамедлительно вовлечь в борьбу с опасностью. Обычно, когда проходит первое чувство страха, у большинства людей в такой ситуации наблюдается повышенная активность, стремление как бы загладить свою вину.

**Депрессия**

Депрессия наступает в результате большой неудачи или большой потери. К депрессии может привести совокупность мелких неприятностей, отсутствие успеха - когда "все плохо". В таком состоянии может сформироваться суицидальное настроение, то есть навязчивая мысль о самоубийстве. Установите для себя правило: всегда по возможности оттягивать принятие решений. Утро вечера мудренее. Появятся новые идеи, изменятся обстоятельства, придет хороший совет. Учитывайте: любая тяжелая потеря эмоционально переживается только первые три дня. Потом человек ко всему привыкает. Наберитесь сил на три дня. Если не хочется жить, проведите ревизию тех радостей, которые для Вас еще доступны. Их может набраться достаточно, чтобы оправдать Ваше существование. Если у Вас есть враги, подумайте, как они будут обрадованы Вашим бездарным концом. Если Вы всю жизнь не отваживались на какой-то решительный поступок, совершите его "под занавес". Это может вернуть Вам волю.

**Страх**

Небольшой стресс в критической ситуации помогает соображать, сильный - мешает. Может нарушиться восприятие времени: время как бы растягивается. Может произойти раздвоение личности: одна половина думает

и действует, а другая половина на все это смотрит и ужасается ("глаза боятся - руки делают"). В этой другой половине человек видит себя как бы со стороны, вспоминает картинки из своей жизни.

Сильный страх испытывается, когда еще не наступило состояние раздвоения личности и когда оно уже прошло. Раздвоение - это компенсация страха, дистанцирование от него. Срабатывают самые сильные привычки, подавляя все остальные привычки и новоприобретенные знания.

Очень помогает общение с людьми, которым можно открыто рассказать о своих переживаниях.

**Надежда.**

В трудностях помогает держаться надежда на лучшее. Имейте запасные мечты на случай провала основной. Не ставьте все на одну карту: двигайтесь в нескольких направлениях (но бойтесь разбрасываться). Немного есть принципов, в которые стоит верить. Верьте в то, что из любого неприятного положения выход существует в принципе. Проблема лишь в том, достаточно ли Вы умны, чтобы отыскать его.

Предлагаем десять правил  по преодолению непредвиденных обстоятельств**.**

1. Принимать быстрое 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.

Учитесь самообладанию: в отличие от других условий выживания, это условие - необходимое. Не рассчитывайте, что другие будут действовать по правилам. Не будьте агрессивным. Не увеличивайте количество насилия в этом мире. Не доказывайте никому свою храбрость. Будьте упрямым, когда дело касается выживания. Будьте готовы к Моменту, когда потребуется напряжение всех сил. Во всех жизненно опасных экстремальных ситуациях решающую роль играет эмоционально-волевая устойчивость человека. Она определяет готовность его к осознанным, уверенным и расчетливым действиям. Естественно, чтобы обладать такого рода устойчивостью, человек должен сознательно относиться к развитию своих эмоционально-волевых качеств. Успешность применения этих качеств зависит от уровня накопленных вами знаний, логического мышления и  чувства долга. Важно понимать, что самоубеждение обеспечивает человеку внутреннее согласие с самим собой. Отличным приемом для выработки самообладания и умения управлять собой в экстремальных ситуациях является самоприказ, который подчиняет деятельность человека, направляя ее в заданное русло целесообразности. Он  срабатывает, если человек умеет контролировать свои мысли, следует своему  слову, повинуется внутреннему голосу. Для успешного овладения самоприказом нужно придерживаться следующих правил:

* Не ждите, когда вам подскажут, будьте инициативны;
* Только тот победит любые трудности, кто способен приказать себе;
* Решительно и твердо приказывайте себе, когда Вам надо преодолеть лень, робость, страх, дурное настроение.

Надо упорно побеждать все, что мешает достижению цели, и, прежде всего недостатки своего характера.

Силен тот, кто имеет власть над собой, умеет  управлять собой.