

УРОКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Чрезвычайные ситуации

Каждый день на планете происходят тысячи катастроф - смерчи, наводнения, аварии, землетрясения, в которые попадают десятки и сотни людей. Многие из них погибают. Что делать в таких ситуациях, как вести себя тем, кто попал в беду? Экстремальные ситуации возникают внезапно, требуя от человека незамедлительных и активных действий. Нередко экстремальную ситуацию человеку приходится преодолевать в одиночку. Перед бедой все равны. Так почему же одни люди выходят из таких ситуаций целыми и невредимыми, а другие получают травмы и даже погибают? Ответ прост - человек, помимо мужества и воли, должен иметь специальные знания, с помощью которых он и добьется победы над возникшими трудностями. Важно знать основные принципы безопасности, которые гласят, что необходимо:

- ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНОСТЬ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАТЬ ЕЕ
- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДЕЙСТВОВАТЬ РЕШИТЕЛЬНО И ЧЕТКО БОРОТЬСЯ ДО ПОСЛЕДНЕГО.
- АКТИВНО (ВСЕМИ ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ) ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ И САМОМУ ЕЁ ОКАЗЫВАТЬ НУЖДАЮЩЕМУСЯ.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – обстановка, сложившаяся в результате аварии, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые повлекли или могут повлечь за собой человеческие жертвы, вред здоровью людей или окружающей нас среде, значительные материальные потери и нарушение условий нормальной жизнедеятельности людей. Различают следующие виды чрезвычайных ситуаций:

I. Чрезвычайные ситуации техногенного характера:

- Транспортные аварии
- Пожары, взрывы
- Сигналы о минировании объектов, обнаружении взрывчатых веществ
- Аварии с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ
- Аварии с выбросом радиоактивных веществ
- Аварии с выбросом биологически опасных веществ
- Внезапное обрушение сооружений
- Аварии на энергосетях
- Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения
- Аварии на промышленных очистных сооружениях
- Гидродинамические аварии

II. Чрезвычайные ситуации природного характера:

- Геофизические явления
- Геологические опасные явления
- Метеорологические и агрометеорологические явления
- Гидрологические явления
- Природные пожары
- Инфекционные заболевания

III. Чрезвычайные ситуации экологического характера:

- Чрезвычайные ситуации, связанные с изменением состояния суши
- Чрезвычайные ситуации, связанные с изменением состава и свойств атмосферы
- Чрезвычайные ситуации, связанные с изменением состояния гидросферы

Также, в зависимости от масштабов и размеров возникшей чрезвычайной ситуации они подразделяются на: локальные; местные; региональные; республиканские; трансграничные.

УРОКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Запомни эти номера!

101 – пожарная служба

102 – милиция

103 – скорая медицинская помощь

104 – служба газа

Раздел 1. ПОЖАР

Как ты думаешь, кто может быть добрым и злым волшебником? Карабас Барабас, Гарри Поттер, Питер Пен? Открою тебе секрет, если ты пока не знаешь. Добрым и злым волшебником может быть огонь. Почему? Да ведь когда он горит в печке, чтобы согреть дом – он добрый. А когда он из печки вылезает и начинает полыхать в комнате на полу, потом на стенах – он становится злым презлым. Или вот, например, когда у тебя День рождения и мама зажгла свечи на праздничном торте – огонь на этих свечках добрый. Но если кто-то взял свечку и поднес к столу, а стол загорелся – огонь опять становится злым. Я думаю, ты уже понял, если выпустить огонь из виду, дать ему свободу он становится опасным, страшным, злым волшебником от которого очень трудно спастись. Твоя задача, не дать ему разгореться.

Правила для жизни:

1. Никогда не шути с огнем!
 2. Если родители разрешают тебе самостоятельно разогревать обед, спички зажигай только для включения плиты. А когда включишь конфорку, спички сразу клади на место, и не трогай, особенно когда рядом нет взрослых.
 3. Не играй со спичками и зажигалкой.
 4. Не сиди слишком близко у горячей печки или камина. Из огня может вылететь искра или горящий уголек и обжечь тебя.
 5. Никогда не оставляй плиту включенной.
 6. Если ты дома один, а искра от спички или свечи упала на пол или мебель, и поверхность загорелась, наведи в кружку воду и залей огонь.
 7. Если ты увидел дым, огонь, немедленно зови на помощь взрослых, соседей. Звони по телефону 101 и точно сообщи адрес.
 8. Во время пожара быстро выйди из квартиры. Помоги также выйти из дома в безопасное место младшим, старикам, больным.
 9. Если выход на лестницу преградил огонь или дым, плотно закрой дверь, облей ее водой, заткни щель мокрой тряпкой, выйди на балкон, зови на помощь.
- А еще помни: Огонь очень быстро распространяется на бумаге, сухом сене, траве и на деревьях. Поэтому будь внимателен не только дома, но и на улице, в лесу.
- В былые времена пожар распространялся так быстро, что за небольшое время могла выгореть целая деревня или даже город. Сейчас, благодаря действиям ловких спасателей, огонь быстро удается победить.

РАЗДЕЛ 2. Электроприборы.

Ты уже давно научился включать телевизор, компьютер и электрочайник. Это наши верные помощники, без которых ты, наверное, уже не представляешь свою жизнь. «Кормит» электроприборы электрический ток. Но вырвавшись на свободу, ток, как и огонь, может натворить много бед.

Правила для жизни:

1. Включай только те приборы, которыми ты умеешь пользоваться.
 2. Выходи из дома, только когда проверил и убедился, что телевизор, чайник или любая другая бытовая техника выключена из сети.
 3. Нельзя пользоваться неисправными электроприборами, с поврежденными проводами или разломанной вилкой.
 4. Ни в коем случае не прикасайся к электроприборам или проводам, когда у тебя мокрые руки.
 5. Не трогай руками висящий или торчащий провод, не наступай на него.
 6. Не включай обогреватель возле шторы. Она может загореться.
- А еще помни, что нельзя тушить электроприборы, которые находятся под током.

Раздел 3. Опасность дыма

Иногда ты видишь дым, и можешь решить – это всего лишь дым, огня-то не видно. Думать так – большое заблуждение. В дыме содержатся пары и газы. В твоём доме есть множество предметов, которые при задымлении становятся небезопасными. Например, если горит поролон, который

используют для изготовления мебели или лак, которым покрывают мебель, то с дымом выделяются ядовитые вещества. Иногда достаточно сделать несколько вдохов, чтобы потерять сознание. Вот почему считается, что дым даже более опасен, чем огонь. Когда человек дотрагивается до огня, чувствует боль, а дым вредит и действует незаметно.

Правила для жизни

1. Ни в коем случае нельзя оставаться или заходить в задымленное помещение, подъезд, лифт.
2. Если в комнате чувствуется запах дыма, необходимо срочно покинуть опасное помещение.
3. Выходить из задымленного помещения надо, пригнувшись вниз или даже ползком, прикрыв нос и рот влажной тряпкой (платком, любой, которая оказалась под рукой), в крайнем случае, сухой, если нет возможности ее намочить.
4. О дыме, как и об огне надо сразу же сообщить взрослым
5. Если дым в квартиру проникает с лестничной площадки, то нужно затолкать в щели возле входной двери влажную ткань. Затем отойти в дальнюю комнату или выйти на балкон и звать на помощь.
6. Если из включенного электроприбора показался дымок, необходимо сразу же отключить электроприбор от электросети.

Раздел 4. Свеча

Когда-то свеча являлась единственным источником света. При свече изготавливали знаменитую реликвию «Крест Ефросиньи Полоцкой» выдающийся мастер Лазарь Богша, издавал книги Франциск Скарина. Однако от одной небольшой свечи нередко возникали пожары и выгорали большие города. Есть даже поговорка – от копеечной свечи сгорела Москва. Сейчас в магазинах и на рынках продается много свечей. Иногда до сих пор их используют там, где нет электрического освещения: на чердаках, в подвалах. Ты, наверное, сам нередко украшал свечами праздничный стол и торт. Чтобы празднование не превратилось в тушение пожара, всегда соблюдай меры предосторожности.

Правила для жизни:

1. Главное - не оставляй свечи без внимания и присмотра. Если уходишь из дома или ложишься спать - обязательно затуши все свечи.
2. Не ставь свечу близко к предметам, которые легко могут загореться: шторам, книгам, обоям, салфеткам.
3. Опасно ставить свечу в тех местах, где возможен сквозняк. Если сквозняк сильный - внимательно следи, чтобы и сама свеча не опрокинулась, и пламя не перекинулось на предметы вокруг. При сильном сквозняке лучше воздержись от горящей свечи.
4. Будь очень внимательным, когда двигаешься со свечей в руке. Важно, чтобы огонек пламени не перебрался на одежду или другие предметы.
5. Не зажигай свечу в местах, где хранится сено, бензин, а также на чердаках, в подвалах. Если летом ты с друзьями построил шалаш, не зажигай там свечи – это очень опасно.
6. Не украшай новогоднюю елку горящими свечами. Никогда не подноси горящую свечу к мебели.
7. Устанавливай свечи только в устойчивые несгораемые подсвечники.

Раздел 5. Опасные игрушки – петарды и хлопушки...

Перед Новым годом все ждут чуда – чем ярче и необычнее, тем лучше. Многие стремятся украсить праздник пиротехникой – хлопушками и петардами. И хотя хлопушки - одни из безопасных фейерверков, тем не менее, правила безопасности нужно соблюдать и с ними.

Правила для жизни

1. Не направляй хлопушку в лицо друзей, тех, кто рядом. Можно нечаянно повредить глаза.
 2. Не играй с хлопушкой рядом со свечей или раскаленной спиралью – конфетти, серпантин может загореться.
 3. Лучше, если ты будешь использовать хлопушку в присутствии взрослых.
- Петарды и фейерверки намного более опасны хлопушек или бенгальских огней. Поэтому – **ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ДЛЯ ЖИЗНИ** – Никогда не поджигай пиротехнику! А если кто-то рядом балуется с фейерверком, отойди как можно дальше!!!

Раздел 6. По тонкому льду.

Признайся – ты «не морж» и купаться зимой в проруби не испытываешь ни малейшего желания. «Моржу» чтобы окунуться в ледяную воду требуется и закалка и подготовка. Если у тебя

такой подготовки нет, будь предельно внимательным в холодное время вблизи водоемов. Даже если тебе кажется, что речка или озеро покрыты толстым слоем льда, не спеши прогуляться по нему. Особенно в конце осени и начале весны.

Правила для жизни

1. Не рискуй! Переходи водоем только вместе со взрослыми.
2. Если лед трескается и прогибается, немедленно остановись и осторожными, скользящими шагами сойди со льда.

3. Не проверяй прочность льда ударами ног, клюшками.

4. Кататься на коньках надо на специально залитых площадках – катках.

Помни, что лед особенно непрочный на глубоких и открытых для ветра местах, под мостами, и там, где быстрое течение. Иногда встречаются отчаянные смельчаки, которые пробуют покататься на льдинах или перебежать по ним реку. Этим они подвергают себя огромной, смертельной опасности. Ледяная ванна может закончиться трагически.

Раздел 7. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Согласись – без воздуха, солнца и воды не проживет ни одно живое существо. Вот почему мы называем их своими лучшими друзьями. Однако и солнце и вода в определенных ситуациях могут становиться опасными. Всемирная организация охраны здоровья по количеству погибших относит купание и плавание к одному из самых небезопасных увлечений. Летом резко возрастает число несчастных случаев на водоемах. И именно потому, что не все придерживаются правил безопасности.

Правила для жизни

1. Направляясь к месту отдыха выбери покатый спуск к воде.
2. Пляж, где собираешься купаться должен быть оборудован с обозначением зоны для безопасного купания.

3. Если ты впервые пришел на незнакомое место, выясни, прежде всего, какое тут дно и глубина.

4. Никогда не прыгай, не ныряй с мостов и других высоких мест.

5. В воду заходи вместе со взрослыми или в крайнем случае с друзьями.

6. Никогда не балуйся в воде!

7. не отплывай далеко от берега и не заплывай за буйки.

8. Не плавай в грязной, зараженной воде. Микробы могут попасть в рот, на кожу, в нос и уши. Часто грязная вода приводит к серьезным заболеваниям.

УРОКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Раздел 1. Если начался пожар

Когда человек оказывается в эпицентре чрезвычайной ситуации – пожара, его первейшее желание – выбраться из огня. Когда ищешь путь спасения нужно четко помнить, об опасности отравления дымом. Не убегать, не предупредив людей, оказавшихся в этом же помещении о пожаре. Оказать помощь при эвакуации малолетних детей и стариков.

1. Обнаружив начавшийся пожар, необходимо скорее сообщить о нем в подразделение по чрезвычайным ситуациям, набрав номер 101. Даже если вы смогли потушить загорание сами, вызов профессионалов необходим, потому что огонь может вспыхнуть с новой силой через пустоты строения или вырвавшись из недоступного при беглом осмотре места.

2. Распространению пожара в жилом доме могут способствовать вентиляционные каналы, окна, двери, через которые поступает свежий воздух. Они дают дополнительный приток кислорода. Поэтому, не рекомендуется разбивать стекла в окнах горящего помещения и оставлять открытыми двери в соседние помещения.

3. Тушить пожар самими можно только в начальной стадии, пока огонь не начал распространяться.

4. Если дом или квартира заполняются дымом, дышать надо через мокрую ткань, а двигаться к выходу из помещения – пригнувшись как можно ближе к полу (там меньше всего дыма)

5. Если потушить загорание в начальной стадии не представляется возможным, срочно покиньте опасное помещение, не теряя времени на поиск ценных вещей.

6. Выбирайте как можно более безопасный путь эвакуации и не паникуйте. Во время пожара не пользуйтесь лифтами. По прибытии подразделений МЧС полностью подчиняйтесь их командам.

7. В случае, если огонь отрезал путь к выходу из дома (квартиры), уходите в дальнюю от горящего помещения комнату, плотно закрывая за собой все двери. Откройте окно или выйдите на балкон и попросите прохожих позвонить по телефону 101 и сообщить о пожаре

Раздел 2. Электроприборы

Каждый раз, включая компьютер, телевизор, утюг, помните, что эти бытовые приборы не только ваши помощники. Это электрооборудование, которое может быть опасным, если неправильно его эксплуатировать. Основными причинами загорания от электричества является короткое замыкание электрического тока и перегрузка электропроводов. Признаками тления или горения электропроводов является потемнение изоляции, запах горячей резины или пластмассы, искрение. Обнаружив их, следует немедленно обесточить электроприбор, набросить на него плотную ткань, чтобы прекратить доступ кислорода к очагу возгорания, и позвонить, по телефону 101.

Тушить водой электроприборы или находящуюся под током электропроводку опасно для жизни.

Чтобы избежать пожаров от электричества, запрещается:

включать одновременно в розетку несколько электроприборов (чайник, утюг, электрообогреватель, и т.д.)

заклеивать электропроводку обоями, подвешивать на гвозди, завязывать ее в узлы, ставить вплотную к ней различные предметы

вешать бумажные абажуры на электролампочки

оставлять работающие электроприборы без присмотра

пользоваться неисправными электроприборами.

Раздел 3. Гроза

Ученые подсчитали, что грозы на Земле совершаются каждую минуту. Не все из них опасны. Нередко фиксируются загадочные случаи, связанные с грозовыми разрядами. Например, в известную всеми миру Эйфелеву башню в Париже молнии при грозе ударяют почти всегда, но для находящихся на смотровой площадке людей это не представляет опасности, так как ажурная металлическая решетка башни образует камеру Фарадея – пространство, защищенное электропроводной поверхностью. На территории Беларуси грозовые разряды и молнии явление частое и достаточно привычное. Тем не менее, чтобы избежать опасности для жизни необходимо соблюдать правила поведения во время грозы.

1. В лесу во время грозы нужно прятаться среди низкорослых деревьев и кустарников. Молния всегда выбирает самые высокие деревья. Особенно опасны ель, тополь и дуб.

2. Если гроза застала вас на открытой местности, в поле, пригнитесь к земле, лягте на землю. Лучше всего найти укрытие. Главное – не быть самой высокой точкой на местности.

3. Во время грозы нужно избавиться от всех металлических предметов – удочки, зонта. Их необходимо отбросить и отойти от них дальше.

4. Мобильный телефон необходимо не только выключить, но и достать из него батарею.

5. Если во время грозы вы оказались в водоеме, как можно быстрее выйдите на берег и отойдите от воды. Вода – притягивает электрический разряд молнии.

6. В городе во время грозы лучше всего спрятаться в магазине, подъезде, в любом здании – все они оборудованы системой громоотводов.

7. В доме во время грозы закройте балкон, форточки. Не стойте возле окна, выключите электроприборы.

В случае появления рядом с вами шаровой молнии, нужно остановиться и задержать дыхание, так как даже такое слабое движение воздуха может привлечь этот «огненный шар». Шаровая молния существует лишь десятки секунд, поэтому не стоит рисковать, убегать, нужно просто не двигаться и не паниковать.

Раздел 4. Лесные пожары.

Лес – это легкие нашей планеты. Он поставляет в земную атмосферу около 60 % кислорода. Беларусь по праву гордится обладанием этого ценнейшего богатства – леса. Однако стоит помнить: для того, чтобы вырастить лес, нужны десятилетия, а огонь может уничтожить его за несколько часов.

При пожаре подвергаются опасности как отдельные люди, оказавшиеся в горящем лесу, так и целые населенные пункты, производственные объекты, линии электропередач, газопроводы и т.д. В девяти случаях из десяти виновником лесных пожаров является человек. Наиболее частые причины лесных пожаров – незатушенные костры, брошенные окурки, спички. В жаркую сухую погоду достаточно искры, чтобы вспыхнул огонь, особенно в хвойном лесу.

Костер можно разжигать только в присутствии взрослых и только на специально оборудованных площадках.

В случае, если в лесу замечен пожар, обязанность каждого – незамедлительно сообщить об этом работникам по чрезвычайным ситуациям, лесного хозяйства или в милицию.

Раздел 5. Правила разведения костров

Костры разжигают с различными целями – и для подачи сигнала бедствия, и для приготовления еды, сушки одежды, во время праздников Масленицы и Ивана Купалы. Но чаще всего костер разжигают для отдыха на природе.

Для того чтобы костер не стал причиной пожара, необходимо правильно выбирать место для его разведения. Это место должно быть выбрано таким образом, чтобы его огонек не перерос в пламя пожара. Наиболее безопасное место – песчаный или галечный берег водоема. В лесу место предполагаемого кострища надо окопать, обложить камнями, расчистить от сухой травы, листьев. Костер должен быть защищен от сильного ветра ветками, палаткой, стенкой из камней.

Особо опасен костер, разожженный в укрытии. Кроме принятия мер по предотвращению опасности распространения огня, надо также помнить, что костер, разведенный в укрытии, выделяет угарный газ.

1. Запрещено разводить костры в хвойных молодняках, на старых горельниках, лесосеках, а также на торфяниках вблизи склада сена, соломы, особенно при сильном ветре.

2. Не оставляйте горящий костер без присмотра.

3. Покидая место привала, нельзя оставлять даже слегка тлеющие угольки в центре кострища. Лучше всего залить водой. Если поблизости ее нет, остатки костра необходимо тщательно засыпать землей, заложить дерном.

4. нельзя уходить от кострища, пока вы полностью не убедились в том, что от него не сможет возникнуть пожар.

Раздел 6. Осенние пожары.

Осень – не только пора «очей очарованье», но и время, когда сжигают сухие листья, ветки, мусор. Может быть, и вам не раз приходилось видеть, как сжигают или самим участвовать в сжигании мусора на дачном участке. Говорил ли вам кто-нибудь, что разводить подобный костер – опасно? Сухая трава быстро воспламеняется, огонь становится неуправляемым. Осеннее сжигание травы, листьев становится причиной серьезных осенних пожаров.

1. Мусор, листья, траву нужно вывозить, а не сжигать.

2. Самостоятельно без присутствия взрослых костер разводить не следует.

3. Если кто-то все же развел костер, необходимо следить за ветром. Сильный ветер может раздуть пламя и погнать его по сухой траве.

4. Пожар с легкостью возникает от непотушенной спички или окурка.

Если загорание на небольшом участке сухой травы все же произошло, затушить его можно свежими ветками. Можно закидать песком, залить водой

Раздел 7. Новый год к нам мчится.....

Независимо от того, где готовится празднование Нового года – дома, в школе или в других общественных местах, везде имеется ряд одинаковых требований пожарной безопасности при проведении зимних праздников.

1. Нельзя украшать новогоднюю елку ватой, зажигать на ней свечи и бенгальские огни, применять хлопушки.

2. Иллюминация елки должна быть только заводского изготовления и находиться в исправном состоянии.

3. Устанавливается елка на устойчивом основании. Ее ветви не должны касаться стен, потолка, и находиться на безопасном расстоянии от электроприборов и бытовых печей.

4. При загорании электрогирлянды необходимо немедленно выдернуть из розетки вилку электропитания, вывести людей из помещения, вызвать подразделение по чрезвычайным ситуациям.

5. Синтетическая елка горит очень быстро, при этом ее материал плавится и растекается, выделяя отравляющие вещества (окись углерода, синильная кислота). Тушить водой расплавленные полимеры опасно из-за возможного разброса искр и расплавленной массы. Необходимо, не касаясь елки руками, набросить на нее плотное (лучше мокрое) покрывало.

Во время новогодних праздников в школе или другом общественном месте запрещено пользоваться пиротехническими изделиями. Пиротехнику следует использовать только в присутствии взрослых, помня о требованиях правил пожарной безопасности – не направлять фейерверки в сторону людей и жилых помещений, отходить от взрывоопасной пиротехники как можно дальше.

Раздел 8. Когда обжигает холод.

Человеку не всегда удастся быстро перестроиться и подготовиться к приходу холодов. Главное правило, выходя на улицу в морозные дни, одевать теплую одежду. Шерстяные варежки не дадут замерзнуть пальцам, а уши защитит глубоко надвинутая на голову шапка. Если озябло лицо, растирать его надо рукавицей, но не снегом. В морозную погоду нельзя трогать металлические предметы руками. Если находиться на морозе очень долго, да еще в ветреную погоду, можно получить обморожение.

Обморожение – это поражение кожи и мягких тканей организма, вызванное длительным воздействием холода. Сначала при обморожении человек чувствует холод. Кожа краснеет, а потом бледнеет и теряет чувствительность. При общем замерзании человек вначале испытывает чувство усталости, скованности. Сонливости и безразличия. И при дальнейшем действии холода очень быстро наступает остановка дыхания и кровообращения.

Первая помощь пострадавшему заключается в общем согревании. Лучше всего обмороженную часть тела погрузить в воду комнатной температуры и за пол часа довести температуру воды от 20 до 40 градусов. После ванны обмороженный участок необходимо просушить и прикрыть чистой повязкой. Также дать теплое питье: чай, молоко. Пострадавшего надо как можно скорее показать врачу.

Запомните: Обмороженные места нельзя растирать снегом, массировать, смазывать жиром и маслом, помещать под горячую воду.

Раздел 9. Ледниковый период.

Любителей прогуляться по льду водоема с каждым годом не становится меньше. Но не все помнят, чем опасен лед и какие правила необходимо соблюдать, чтобы не оказаться в ледяной ванне.

1. На тонкий, неокрепший лед выходить нельзя. Случайно попав на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.

2. Прочный, безопасный лед- это лед прозрачный, толщиной не менее 4-5 см. Молочный белого цвета лед вдвое слабее прозрачного. Самый опасный - ноздреватый лед, образовавшийся из смерзшегося снега.

3. Лед всегда слабее вблизи топляков, свай, тростника и на течении.

4. В оттепель после первых морозов лед становится тонким. Особенно опасен тонкий лед, припорошенный снегом.

5. В устьях рек и ручьев лед часто бывает ненадежным в течение всей зимы.

6. Если лед вдруг станет трескаться, сохраняйте спокойствие, не поддавайтесь панике, быстро, но в то же время осторожно лягте на лед и отползите на безопасное место.

В холодной воде

Если вы оказались в холодной воде, сбросьте с себя обувь и все, что мешает держаться на плаву. Если берега не видно, то одежду лучше с себя не снимать, поскольку в ней немного теплее.

При температуре воды 4 градуса по Цельсию время выживания в ней составляет до 30 минут. При температуре 10 градусов - до 2 часов, если плыть и до 4 часов, если занять правильную позу и не двигаться. Поджав колени к животу и сложив руки на груди, вы удлините срок выживания примерно на 50%. Движение в воде (в отличие от движения в воздухе), не способствует согреванию, а наоборот. При температуре 10 градусов хорошим пловцам до наступления переохлаждения удастся проплыть до 1,5 км, плохим - не более 100 м. Чтобы меньше мерзнуть в воде, можно делать статическую гимнастику: одновременно сильно напрягать противоположные группы мышц. Выбравшись из холодной воды, не спешите восстановить ток крови в конечностях: прилив холодной крови к сердцу может вызвать его остановку.

Раздел 10. Полезные и ядовитые растения

Многие столетия предки белорусов занимались собирательством – в определенное время искали в лесу лекарственные растения, которые использовали в лечебных целях. Флора Беларуси и сейчас насчитывает более тысячи видов растений, многие из которых являются лекарственными. Однако опасность сбора трав заключается в том, что легко перепутать полезные и ядовитые виды. Впрочем, такая опасность подстерегает и при сборе ягод и грибов. Прежде чем положить гриб в корзину, его надо тщательно рассмотреть, учитывая цвет, пятнышки, и при малейшем сомнении выбросить. Иначе появляется большой риск отравиться.

Необходимо также помнить, что не только ядовитые грибы могут явиться причиной отравления, но и старые съедобные грибы, и условно съедобные грибы, и грибы, долго хранившиеся в теплых условиях. Никогда не пробуй сырые грибы на вкус.

Ягоды, нужно рассматривать на свету со всех сторон, потому что даже знакомые съедобные ягоды могут быть опасны наличием гнили. Никогда не ешь ягод, не собирай растения, которых не знаешь.

При отравлении грибами, ягодами необходимо оказать первую помощь

1. При признаках тошноты и особенно слабости и головокружении необходимо вызвать рвоту – выпить не менее 1-2-ух литров чистой воды, нажать пальцами на корень языка.
2. Если эта процедура не удалась – немедленно вызвать скорую помощь.

Раздел 11. Купание и жаркая погода.

В летнюю пору тянет позагорать и понежиться на солнце. Однако жаркая погода диктует свои правила поведения, которые необходимо соблюдать, чтобы избежать перегревов, тепловых и солнечных ударов.

1. Выбирайте легкую одежду из натуральных тканей

2. Не пейте очень много, особенно сладкой газированной воды, которая усиливает жажду. Лучше всего пить понемногу минеральную воду без газа, зеленый чай.

Во время перегрева кожа кажется холодной и влажной, но температура нормальная. Еще признаки перегрева – головная боль, головокружение, тошнота, учащенное дыхание, бледное лицо, о большой опасности свидетельствует понос.

При тепловом и солнечном ударе признаки сходны с перегревом, но добавляется еще судороги и большая слабость. Обмороки и потеря сознания может быть во всех случаях.

В этих случаях необходимо оказать первую помощь:

1. Отнести человека в тень или в прохладное помещение, проверить наличие пульса и сознания, дать попить подсоленной воды.
2. Обтирать тело тканью, смоченной в холодной воде.
3. Если человек потерял сознание, уложить его на живот (голову набок).

Правила поведения в местах купания

1. Купаться можно только в специально отведенных местах.
2. Нельзя заплывать за знаки ограждения
3. Нельзя подплывать к идущему водному транспорту.
4. Нельзя заплывать далеко от берега.
5. Не следует шутить и баловаться во время купания.
6. Нельзя в жаркую погоду у воды допускать резкого перепада температур (нагревшись, сразу прыгать в воду).