«Безопасность в природной среде»

*Безопасность на водоемах. Летом:*

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

Одновременно с умением плавать научись отдыхать на воде.

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

Помощь утопающему:

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

*Безопасность на водоемах. Зимой:*

На водоемах зимой особенно опасен тонкий лед. Если вы провалились под лед:

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

Если на ваших глазах человек провалился под лед:

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

Правила поведения:

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

*Безопасность в лесу.*

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

Если вы заблудились в лесу:

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

*Летом в лесу.*

Большую опасность в летний период в лесу представляют клещи.

Чтобы избежать укуса клеща, необходимо:

* при путешествии в лесной зоне в опасный период сделать противоэнцефалитную вакцину;
* во время перехода заправить верхнюю куртку в штаны. Застегнуть, а лучше стянуть с помощью веревки манжеты на рукавах. Надеть капюшон;
* каждые полтора-два часа осматриваться, проверять складки одежды;
* стараться избирать путь по светлым, без подлеска, рощам, сухим сосновым борам. Избегать затененных, с густым подлеском и травостоем лесов;
* при укусе - залить место, где присосался клещ, жиром и вытянуть его с помощью пинцета или нитяной петли, заведенной под головку. Можно также попытаться поддеть клеща, чтобы не внести в ранку инфекцию;
* всосавшегося клеща нельзя пытаться давить или резко выдергивать. Это лишь повысит вероятность заражения энцефалитом;
* в нормальных условиях клеща лучше не трогать и, быстро добравшись до города, обратиться к врачу.

*Зимой в лесу.*

Находясь на морозе долгое время (если заблудились):

* главное - не стоять, а интенсивно двигаться;
* если вы почувствовали, что немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки;
* делайте энергичные махи руками: руки максимально расслаблены, а пальцы растопырены;
* если немеют ноги, согрейте их подобным способом;
* можно использовать так называемый «эскимосский» способ согревания: руки вытянуты вдоль тела, пальцы растопырены, плечами делайте резкие и частые движения вверх-вниз.

Главная задача автономного существования - выжить, - для чего необходимо подавить страх, оказать взаимопомощь (самопомощь), спасти имущество и снаряжение, подготовить временное укрытие, проанализировать обстановку, добыть пищу и воду, подготовить сигнальные средства.