

*Заклад «Середня загальноосвітня школа
I-III ступенів № 4 ім. Д.І. Менделєєва
Вінницької міської Ради»*



**Тематичні бесіди
з техніки безпеки
та з безпеки життєдіяльності**

м. Вінниця, 2016

ЗМІСТ:

- 1.Правила поведження з піротехнічними та вибухонебезпечними предметами:**
 - Як правильно вибирати та використовувати піротехнічні вироби.
 - Що треба робити при знаходженні вибухонебезпечного предмету.
- 2.Обережно – ртуть!**
- 3.Отруєння організму. Отруйні гриби і рослини.**
 - Симптоми отруєння грибами.
 - Перша допомога при отруєнні грибами.
 - Профілактика отруєння грибами.
 - Правила збирання грибів.
 - Отруєня рослинами.
- 4.Алкоголь і його вплив на організм людини.**
- 5.Тютюнопаління. Палити – здоров'ю шкодити!**
- 6.Пожежна безпека. Обережно-вогось!**
- 7.Водойми взимку.**
- 8.Зимовий період часу. Увага – ожеледиця!**
- 9.Безпека руху пішохода.**
- 10.Безпека руху велосипедиста.**
 - Чи легка справа винайти велосипед?
 - Правила руху на велосипеді (мопеді).
 - Вимоги до водіїв мопедів і велосипедів.
 - Якби знав, де впаду...
 - Катаємося без травм.
- 11.Підготовка до походу в ліс.**
 - У лісі.
 - Ви заблукали в лісі.
- 12.Безпека на воді.**
 - Заходи безпеки при купанні.
 - Рятування потопуючого.
 - Як звільнитися від захватів потопуючого.
 - Надання першої медичної допомоги потерпілим на воді.
 - Штучне дихання, непрямий масаж серця.
- 13.Безпека на рибалці влітку.**
 - Вода помилок не пробачає.
- 14.Інфекційні хвороби. Чистота – запорука здоров'я!**
 - Одяг, взуття та способи підтримки здоров'я.
- 15.Надання першої медичної допомоги:**
 - При укусах комах.
 - При укусах змій.
 - При харчових отруєннях.
 - При тепловому або сонячному ударі.
 - При переохолодженні.
 - При розтягуванні або розриві зв'язок.
 - При вивихах.
 - При переломах.
- 16.Правила поведінки під час терористичного акту.**
- 17.Екстремальні ситуації криміногенного характеру та способи їх уникнення.**
- 18. Бесіди з усіх видів дитячого травматизму напередодні канікул.**

1. Правила поводження з піротехнічними та вибухонебезпечними предметами.

Чи часто замислюємося ми, купуючи феєрверки або петарди, про безпеку, яку несе необережне з ними поводження? Натикаючись у газеті на чергове повідомлення про жертву піротехнічного виробу і співчуваючи, ми впевнені – з нами такого не станеться. Так, у власній безпеці ми впевнені. Але чи не траплялось нам купувати якоїсь новенької, невідомої піротехнічної іграшки з лотка на вулиці? При цьому нам у голову не приходять вимагати у продавця сертифікат якості на виріб, який є вибухонебезпечним. Ми спокійно спостерігаємо, як діти кидають з балкона петарди під ноги перехожим, або змагаються, хто довше протримає підпалену петарду в руці. Та не лише про піротехнічні вироби піде мова. Кожний рік, частіше – навесні, можна почути через засоби масової інформації про знаходження боєприпасів часів Великої Вітчизняної війни. Земля приховує багато небезпечних знахідок, на які можна натрапити під час прогулянок лісом, походів і стати їх жертвами, навіть не підозрюючи про це. Ніхто не може гарантувати, що у землі під багаттям, розкладеним на лісовій галявині, не ховаються снаряди часів війни. Ще більшу безпеку таять у собі пошуки металобрухту на покинутих полігонах. До того ж, рік від року зростає вірогідність знаходження вибухонебезпечного пристрою на вулицях міст і селищ. У якості вибухових речовин можуть використовуватись мішки з мінеральним добривом, які при детонації вибухають з великою силою, пластикові пляшки, наповнені вибухівкою.

а) Як правильно вибрати та використовувати піротехнічні вироби

Незалежно від того, в якій країні виготовлено піротехніку, вона не може бути абсолютно безпечною. Тому, обов'язково треба навчитися правильно з нею поводитися. Всі неприємні, а часто і нещасні випадки, які трапляються через піротехнічні вироби - результат неправильного та необережного поводження з ними, порушення елементарних вимог безпеки або використання не за призначенням. Щоб з Вами не трапилося лиха, візьміть за правило серйозно та чітко дотримуватися інструкцій, якими повинні бути забезпечені всі піротехнічні іграшки. Тільки тоді поводження з піротехнікою буде в радість і не завдасть шкоди.

Ви вирішили провести свято з феєрверком? З чого ж розпочати? Звичайно ж з вибору та придбання піротехнічного виробу. Не намагайтеся самостійно виготовити феєрверк у домашніх умовах. Це дуже небезпечне заняття, не варте того ризику, на який Ви наражаєтесь. Не бажано купляти піротехнічні вироби з рук, на базарі. Пам'ятайте, що дешево - не означає якісне, тим більше, коли це стосується Вашої безпеки та здоров'я. Користуйтеся краще готовими виробами промислового виробництва. У продажу їх немало. Торгівля гарантує Вам продаж якісного товару, який пройшов необхідні випробування та має відповідний сертифікат якості (не соромтеся запитати у продавця сертифікат!). І все ж, купуючи піротехнічні іграшки, будьте уважні та прискіпливі, вибираючи їх. Всі вироби повинні мати докладні інструкції, це більш важливо, якщо Ви зустрічаєте незнайомий виріб. Не отримавши інструкції або кваліфікованої консультації, від покупки краще відмовитись.

Якщо Ваше знайомство з піротехнікою тільки починається, не поспішайте купувати великих та не дуже зрозумілих виробів - вони можуть принести неприємні сюрпризи. Краще перейти до них, маючи досвід поводження з піротехнікою. Вибираючи піротехнічні іграшки, зверніть увагу на їх зовнішній вигляд. **Забороняється** використовувати вироби, які мають наявні дефекти: зіпсовані, підмочені, з тріщинами та іншими пошкодженнями корпусу або гніту. Продаж піротехнічних засобів має певні обмеження (зокрема, за віком покупця). Купувати піротехнічні вироби мають право виключно дорослі, діти можуть користуватися ними тільки під наглядом батьків (дорослих). Виконуючи підготовку феєрверку разом з дитиною, Ви тим самим навчите її необхідним правилам безпеки та захистите від легковажних витівок з піротехнікою. Після придбання піротехнічного засобу, необхідно завчасно вибрати місце для феєрверка. В

ідеальному випадку, це повинен бути великий відкритий майданчик - двір, сквер або галявина – вільні від дерев та будівель. Необхідно уважно оглянути вибране місце: чи немає по сусідству (в радіусі 50 метрів) пожежебезпечних об'єктів, дитячих садочків з добовим режимом роботи, лікарень, автомобільних стоянок, дерев'яних сараїв, гаражів тощо. Якщо феєрверк проводиться за містом, поблизу не повинно бути опалого листя та хвої, сухої трави або сіна, того, що може призвести до загоряння від випадкових іскор. Ви повинні заздалегідь обміркувати, де будуть знаходитися глядачі. Їм необхідно забезпечити хороший огляд та безпеку, а для цього розташуйте їх на відстані 20-25 метрів від пускового майданчика, обов'язково з навітряної сторони, щоб вітер не зносив на глядачів дим та неспалені частини виробів. Стоячи осторонь, не тільки безпечно, але і зручно спостерігати за феєрверком: непотрібно високо закидати голову та шукати очами ракету, що улетіла.

Необхідно пам'ятати, що після 23.00, запускаючи феєрверки та застосовуючи хлопавки, ви можете увійти в конфлікт із Законом, заподіявши незручності для оточуючих людей.

Від розміру майданчика залежить, яку піротехніку Ви зможете застосовувати. Якщо місце задовольняє усім переліченим вимогам, Ви сміливо можете купувати будь-які вироби, які є у продажу. Але, якщо Ваш двір, наприклад малий та незручний, Ви зможете використовувати лише обмежений асортимент іграшок, в основному наземної дії: петарди, хлопавки, вогняні дзиги, колеса, але ні в якому разі не запускати вироби, що летять догори (ракети, метелики тощо). Використання їх поруч з житловими будинками та іншими будівлями категорично заборонено: вони можуть потрапити у вікно або квартиру, залетіти на горище або дах та стати причиною пожежі. Краще відійти від будинку та знайти більш придатне місце. Не намагайтеся випробувати долю, запускаючи феєрверки у вітряну погоду. За таких умов, «зірочки» мають властивості відхилятися у сторону на значну відстань, а палаючі елементи можуть опинитися на ближніх будівлях та деревах.

Використовуючи піротехнічні вироби, Ви повинні пам'ятати, що горючі речовини та порох, які входять до їх складу - дуже небезпечні. При необережному поводженні з ними або неправильному зберіганні, вони легко розгоряються, що призводить до пожежі.

Тому існують загальні правила, які обов'язково необхідно виконувати:

- **не можна носити піротехнічні іграшки у кишенях;**
- **не можна спалювати їх у багатті;**
- **не можна розбирати вироби та піддавати їх механічним впливам;**
- **не можна працювати з піротехнічними виробами у нетверезому стані;**
- **не палити, працюючи з піротехнікою;**
- **зберігайте піротехнічні вироби у недоступному для дітей місці;**
- **не допускайте відкритого вогню в приміщенні, де зберігаються вироби;**
- **зберігайте їх на значній відстані від нагрівальних приладів;**
- **пам'ятайте, що піротехнічні вироби бояться вологи - це може позначитись на їх роботі;**
- **якщо піротехнічні вироби відсиріли, не сушіть їх на батареях опалення або печач;**
- **не використовуйте піротехнічні вироби для бешкетування, застосовуйте їх тільки за призначенням.**

Розпочинаючи роботу з будь-якими піротехнічними виробами, уважно ознайомтеся з їх інструкціями та зверніть особливу увагу на вказані для Вас зони безпеки. Не нахиляйтеся над

спусковими приладами під час запуску висотних феєрверків. Запалювання гнітів здійснювати на відстані витягнутих рук. Якщо перший запуск піротехнічного виробу був невдалим (виріб відсирів, був пошкоджений, не спрацював тощо) заборонено підходити до нього, брати руками, повторювати спроби запуску.

При спрацюванні феєрверка можуть виникнути різні фактори, які несуть у себе потенційну небезпеку для оточуючих. Знання цих факторів дозволить значно підвищити безпеку користувачів та оточуючих при виникненні умов, що не передбачені в інструкціях:

- полум'я або високотемпературний струмінь продуктів згоряння: цей фактор характерний для фонтанів та феєрверків, що рухаються за рахунок реактивної тяги: ракети тощо. Небезпека – у можливості спалаху легкозаймистих речовин, що знаходяться поблизу з феєрверком;
- елементи виробів, що горять (піротехнічні таблетки, іскри, шлаки): ця небезпека виникає при роботі "римських свічок", салютів та інших виробів, ефект від яких досягається розкиданням на висоті яскравих різнокольорових зірочок. Час горіння зірочок підбирається конструкторами таким чином, щоб вони встигли згоріти раніше, ніж досягнуть поверхні землі. Тому, якщо, наприклад, розташувати "римську свічку" або салют не вертикально, а під кутом, то зірочки можуть впасти на землю. При спрацюванні висотних салютів інколи має місце падіння зірочок. Звично це є наслідком або недоліком конструкції пускової мортири чи зміною властивостей піротехнічного складу при тривалому або неправильному зберіганні виробів. У неякісних бенгальських свічок інколи відвалюються розжарені шлаки. В домашніх умовах це вкрай небезпечно. Тому, краще Випробувати свічки один раз у безпечних умовах, в якості яких Ви не упевнені. Однак, існують спеціальні види феєрверків, які розкидають іскри й зірочки у поверхні землі в усі сторони. Ці феєрверки дозволяється застосовувати тільки на воді. Видовище, яке вони створюють, надзвичайно вражаюче;
- вироби чи його елементи, які рухаються за рахунок початкової швидкості викидання або під дією реактивної сили: небезпека полягає у травмуванні глядачів чи нанесення матеріального збитку при зіткненні з виробом чи його елементами. Для забезпечення безпеки, запуск феєрверків, ракет, куль тощо здійснюється вертикально догори подалі від різних будівель. Конструкція феєрверку не повинна мати гострих кінців і ребер, повинна наділятися захисними ковпачками чи наконечниками. Корпуси феєрверків від маленьких петард до самих великих куль виготовляють з паперу чи застосовують пластмасові деталі, які легко руйнуються. Такі деталі швидко втрачають швидкість і навіть, падаючи з великої висоти, не зможуть нанести шкоди. Для великих ракет окрему небезпеку становить падіння дерев'яної рейки-стабілізатора. Такі ракети дозволяється застосовувати тільки на достатній відстані від глядачів;
- склад продуктів згоряння: піротехнічні вироби є багатокомпонентними сумішами, які можуть утворювати при згорянні шкідливі (у великій кількості) для здоров'я речовини. У зв'язку з цим, їх дозволяється кидати застосовуватися тільки на відкритому повітрі;
- звуковий тиск: дуже велика гучність при вибуху феєрверків може виу багатьох глядачів відчуття дискомфорту чи травмувати слуховий апарат. Із збільшенням відстані гучність швидко падає. За межами небезпечної зони гучність звуку не повинна перевищувати дозволеної норми - 140 децибел. Обмеження з гучності актуальні для петард та інших розривних зарядів. У безпосередній близькості від

пускових мортир великого калібру звуковий тиск може травмувати незахищені барабанні перетинки.

б) Що треба робити при знаходженні вибухонебезпечного предмету

Під вибухонебезпечними предметами слід розуміти будь-які пристрої, засоби, підозрілі речовини, які здатні за певних умов (або при дії на них) вибухати. Ознаками, за якими можна

визначити предмет як вибухонебезпечний, є характерна форма предмету (видовжена форма снаряду); наявність електричних дротів, що стирчать з предмету або тягнуться до нього; дивні

звуки, які лунають з предмету (цокання годинника, шипіння, виділення газу тощо); світлові сигнали, які подає предмет (мигання лампочки). Практично всі вибухові речовини отруйні,

чутливі до механічних дій і нагрівання. Поводження з ними вимагає граничної уваги і обережності. Одна з основних причин нещасних випадків з вибуховими пристроями – грубе порушення елементарних правил безпеки.

У разі знаходження вибухонебезпечного пристрою **ЗАБОРОНЕНО:**

- Наближатися до предмету;
- Пересувати його або брати в руки;
- Розряджати, кидати, ударяти по ньому;
- Розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
- Приносити предмет до дому, у табір, школу.

Необхідно негайно повідомити міліцію або дорослих про знахідку!

При знаходженні вибухонебезпечного пристрою:

- **Негайно (з безпечного місця) повідомте чергові служби органів внутрішніх справ, уповноважені органи з питань надзвичайних ситуацій (тел. 101), міліцію (тел.102);**
- **Не підходьте до предмету, не торкайтеся і не пересувайте його, не допускайте до знахідки інших людей.**
- **Припинити всі види робіт в районі виявлення вибухонебезпечного предмету.**
- **Не користуйтеся засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух).**
- **Обгородити. Написати табличку «Обережно! Вибуховий пристрій!». Не наближатись, не підходити.**
- **Дочекайтеся прибуття фахівців, вкажіть місце знахідки та повідомте час її виявлення.**

Пам'ятайте! Розмінуванням, знешкодженням або знищенням вибухонебезпечних предметів займаються тільки підготовлені фахівці-сапери. **Вибухонебезпечні предмети – небезпечні для життя людини.**

2. Обережно - ртуть!

Ртуть - метал сріблито-білих кольорів, у звичайних умовах легко рухлива рідина, що при ударі розділяється на дрібні кульки, в 13,5 разів важче, ніж вода. Температура ртуті і її з'єднань дуже отруйні. При попаданні в організм людини через органи дихання, ртуть акумулюється й залишається там на все життя. Встановлена максимально допустима концентрація пару в ртуті: для житлових, дошкільних, навчальних і робочих приміщень - 0,0003 мг/м³; для виробничих приміщень - 0,0017 мг/м³. Концентрація пар ртуті в повітрі понад 0,2 мг/м³ викликає гостре отруєння організму людини. Симптоми гострого отруєння проявляються через 8-24 години: починається загальна слабкість, головний біль і підвищується температура; згодом - біль в животі, розлад шлунка, болять ясна. Хронічне отруєння є наслідком вдихання малих концентрацій пар ртуті протягом тривалого часу. Ознаками такого отруєння: є зниження працездатності, швидка стомлюваність, ослаблення пам'яті й головний біль; в окремих випадках можливі катаральні явища з боку

верхніх дихальних шляхів, кровотечі ясен, легке тремтіння рук і розлад шлунка. Тривалий час ніяких ознак може й не бути, але потім поступово підвищується втомлюваність, слабкість, сонливість; з'являються – головний біль, апатія й емоційна нестійкість; порушується мова, тремтять руки, повіки, а у важких випадках - ноги й все тіло. Ртуть вражає нервову систему, а тривалий вплив її викликає навіть божевілля.

Дії при розливі ртуті в приміщенні. Якщо в приміщенні розбитий ртутний термометр:

- вийдіть з приміщення та виведіть всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку;
- відкрийте навстіж всі вікна в приміщенні;
- максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно закрийте всі двері;
- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою більші кульки й скидайте їх у скляну банку з розчином (2 мг перманганату калію на 1 літр води), більше дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пилососа для збирання ртуті - **забороняється**;
- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила й 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);
- закрийте приміщення після обробки так, щоб вони не були з'єднані з іншими приміщеннями й провітрюйте;
- утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18- 20°C для скорочення строків обробки протягом проведення всіх робіт;
- почистіть й промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підошви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у термометрі:

- зберігайте спокій, уникайте паніки;
- виведіть із приміщення всіх людей, надайте допомогу дітям, інвалідам і людям похилого віку - вони підлягають евакуації в першу чергу;
- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- відчинить навстіж всі вікна;
- ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно закрийте всі двері;
- швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- виключіть електрику й газ, погасите вогонь у грубках перед виходом з будинку;
- негайно викликайте фахівців через місцевий державний орган з питань надзвичайних ситуацій і цивільного захисту населення. У крайньому випадку - зателефонуйте в міліцію. Боротьба з великою кількістю ртуті і її парів дуже складна. Хіміки називають її демеркуризацією. Демеркуризація проводиться двома способами:
- хіміко-механічним - механічний збір кульок ртуті з подальшою обробкою забрудненої поверхні хімічними реагентами (після такого способу обробки приміщення вимагає посиленого провітрювання);
- механічним - механічний збір кульок ртуті з поверхні з наступною заміною підлоги, штукатурки або капітальним ремонтом будинку (цей спосіб може застосовуватися разом з хіміко - механічним).

Якщо ви виявите або побачите кульки ртуті в будь-якому іншому місці, будь ласка, негайно повідомте про це в місцеві органи з питань надзвичайних ситуацій і цивільного захисту населення або міліцію.

3. Отруєння організму. Отруйні гриби і рослини.

Гриби – харчовий продукт, однак серед них багато є отруйних, які можуть викликати сильні отруєння, а іноді і смерть. Це такі гриби, як бліда поганка, мухомори, опеньки несправжні та багато інших.

Бліда поганка - смертельно отруйний гриб. Шапинка зеленувата, жовтувата, біла, а плівчасті залишки покривала на ній бувають рідко. Пластинки до висихання грибу білі. Ніжка біла, з нижнім кільцем; внизу подібна на бульбу, з піхвою. М'якуш і споровий порошок білі. Бліду поганку легко сплутати з печерицями, зеленками та сироїжками. З білим грибом можна сплутати і такі неїстівні гриби як **жовчний (гірчак) та чортів гриб**. У них своєрідний неприємний запах. М'якуш на зломі стає рожевим, чого не має у білого гриба.

Бувають не специфічні отруєння їстівними грибами, які акумулювали трупну отруту, хімічні речовини, отрутохімікати, радіонукліди, що потрапили у зони їх росту.

Симптоми отруєння грибами

Розрізняють чотири групи отруєння людей грибами, у тому числі:

Перша група – отруєння грибами строчками, виявляється через 6-10 годин, з'являється слабкість, нудота, блювота, іноді розлад шлунку.

Друга група – отруєння блідою поганкою і близькими до неї видами грибів, виявляється через 8 - 24 години, раптові болі в животі, блювота, розлад шлунку, слабкість, зниження температури, висока імовірність смертельних наслідків.

Третя група – отруєння мухоморами виявляється через 30 хвилин – 6 годин, з'являється нудота, блювота, розлад шлунку, запаморочення, марення, розширення зіниць. Рідко настає смерть.

Четверта група – отруєння опеньками несправжніми, жовчним і чортовим грибом та не специфічне отруєння їстівними грибами при неправильному приготуванні, зберіганні та заготівлі.

Відсутні загальні ознаки отруєння, яке виявляється через 30 хвилин – 2 години розладнанням шлунково-кишкового тракту.

Перша допомога при отруєнні грибами

У хворих, що отруїлися грибами, спостерігаються такі спільні ознаки недуги: біль всередині, розлад шлунку, нудота, починається блювота, людина відчуває загальну слабкість.

Спостерігається також зміна зіниць. Одна стає вужча, друга - ширша. Буває, що іноді у хворого з'являються зорові і слухові галюцинації, конвульсії, марення. Після збудження настає втрата свідомості, при цьому спостерігається посмикування деяких м'язів, найчастіше обличчя і пальців рук. Навіть при легкому отруєнні грибами треба негайно звернутися за медичною допомогою чи відправити хворого до лікарні. Часто від того, як швидко буде надано медичну допомогу, залежить

життя людини. Деяк можна зробити хворому до того, як прийде лікар. Насамперед, треба прикласти до живота і ніг грілки. Щоб не допустити активного всмоктування отрути в організм, треба як найшвидше промити шлунок: дати випити хворому 3-4 склянки солоної води, а тоді визвати блювоту. Процедуру повторювати декілька разів. Після цього рекомендується дати хворому міцного чаю, кави або молока. Але поки прийде лікар, не годувати. І, звичайно, не можна давати хворому спиртних напоїв, оцет, бо вони сприяють всмоктуванню отрути. Щоб встановити причини отруєння, варто зберегти рештки грибів.

Профілактика отруєння грибами

1. Збирайте тільки ті гриби, які добре знаєте.
2. Ніколи не вживайте у їжу незнайомі гриби.
3. Добре знайте відміни їстівних і отруйних грибів.

4. Не збирайте ніяких грибів близько від залізничних і автомобільних шляхів, атомних і теплових електростанцій, великих промислових зон.
5. Не купуйте на базарах суміші грибів із різних їх видів у якості грибної ікри, салатів, пирогів з грибами та інших виробів з подрібнених грибів.
6. Не робіть домашню заготовку грибів у герметичній упаковці, щоб уникнути захворювання ботулізмом.
7. Будь-яку заготовку грибів на зберігання робіть тільки у відкритому посуді під марлею або папером.
8. Обов'язково перевіряйте гриби на радіоактивність.
9. Сушіть тільки певні види грибів, такі як білий гриб, підосичник, підберезник, маслюк, моховик, зморшок і трюфель білий; не користуйтеся сумнівними методами перевірки грибів на отруйність.

Правила збирання грибів

- 1.Збирайте в лісі лише ті гриби, про які ви знаєте напевне, що вони їстівні.
- 2.Гриби, яких ви не знаєте чи які викликають у вас сумнів, не кладіть у їжу і не пробуйте сирими на смак.
- 3.Ніколи не беріть і не їжте грибів, що мають біля основи ніжки подібне на бульбу потовщення, піхву (як у червоного мухомора), не куштуйте їх.
- 4.Коли збираєте пластинчаті гриби, особливо сирійжки та лісові печериці, намагайтеся брати їх цілою ніжкою, щоб не допустити помилки, про яку згадано у попередньому пункті.
- 5.Збираючи для засолювання вовнянки, чорнушки, грузді, підгрузді та інші гриби, що мають молочний сік, обов'язково вимочіть їх і добре виполощіть у холодній воді, аби вимити гірку, шкідливу для шлунку речовину. Те саме треба зробити з валуями, сирійжками, що мають їдкий, гіркий присмак, та із свинушками.
- 6.Назбиравши сморжів і зморшків, не забувайте, що їх неодмінно слід перекип'ятити (7-10 хвилин) у воді, щоб виварити отруту; воду після кип'ятіння вилити.
- 7.Ніколи не збирайте і не їжте грибів переслизлих, зморщених, червивих, зіпсованих.
- 8.Не їжте сирих грибів.
- 9.Якщо ж зустрінете в лісі бліду поганку, краще знищіть її. Червоний мухомор залишайте для лосів.

Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:

- ***отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні – приємний.*** Отруйні гриби мають як приємний, так і неприємний запах. Бліда поганка пахне майже так, як і печериця;
- усі гриби в молодому віці їстівні;
- личинки комах, черви і равлики не чіпають отруйних грибів. Личинки і слимаки поїдають як отруйні, так і їстівні гриби;
- ***опущені у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби.*** Потемніння срібних предметів залежить від хімічного впливу на срібло амінокислот, які є як в їстівних, так і в отруйних грибах;
- ***цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні.*** Побуріння чи почорніння цибулі і часнику залежить від наявності в грибах ферменту тирозинази, яка є як в їстівних, так і в отруйних грибах;
- отрута з грибів видаляється після кип'ятіння протягом кількох годин;
- сушка, засолювання, маринування, теплової кулінарної обробки знешкоджують отруту в грибах;
- молоко скисає від наявності ферменту типу пепсин і органічних кислот, які можуть бути як в їстівних грибах, так і в отруйних.

Отруєння рослинами.

Гострі отруєння рослинами зустрічаються звичайно в теплу пору року серед туристів, які вживають незнайомі рослини в їжу, або серед дітей, що відпочивають в літніх таборах, на дачах. Інколи гострі отруєння рослинами можуть виникати під час самолікування, коли люди вживають екстракти, відвари трав. Деякі отруйні рослини спричиняють сильні опіки шкіри, слизові оболонки та алергічні реакції при контакті з ними. В Україні зустрічаються такі отруйні рослини: беладонна, блекота, дурман, паслін, цикута, болиголов, чемериця, вороняче око, вовчі ягоди та ін.

Профілактика отруєнь рослинами:

- обходити стороною невідомі рослини;
- не вживати невідомі рослини в їжу;
- не дозволяти дітям самостійно збирати ягоди;
- не вживати екстракти трав, що виготовлені без погодження з лікарем; не вживати екстракти трав, що виготовлені без погодження з лікарем;
- не збільшувати самостійно дозу екстрактів та відварів, призначених лікарем;
- якщо ви відправляєтесь в подорож, не забудьте захопити з собою аптечку першої допомоги.

Ознаки та симптоми отруєння рослинами:

- Отрути рослинного походження сильно пошкоджують органи травлення.
- Симптоми отруєння проявляються через 1-2 години.
- Виникають нудота, блювота, пронос.
- Сильне зневоднення організму викликає загальну слабкість.
- При отруєнні ягодами блекоти з'являються запаморочення та галюцинації.

Перша допомога при отруєнні рослинами:

- Додержуйтесь принципів надання допомоги при пероральних отруєннях.
- Постраждалому дайте активоване вугілля, сорбенти.
- Покладіть постраждалого у ліжку.
- Викличте „Швидку медичну допомогу”.
- Не збільшувати самостійно дозу.

4. Алкоголь і його вплив на організм людини

Алкоголізм – це надмірне вживання спиртних напоїв, що веде до цілого ряду шкідливих наслідків як для самих алкоголіків (тих, що п'ють), так і для тих, що їх оточують. Алкоголік – людина схильна до алкоголізму, п'яниця. Алкоголь впливає на центральну нервову систему того, що вживає його. Притуплює адекватність реакції людини на дійсність, що оточує його, надає людині відчуття помилкової упевненості в собі і своїх силах збуджуючи нервову систему – робить людину, в більшості випадків, агресивною і непередбачуваною. Частенько людина в стані алкогольного сп'яніння здається сама собі героєм, що стоїть вище за натовп. Бути «сильним і мужнім» в стані алкогольного сп'яніння значно легше, ніж бути фізично міцним і упевненим в своїх силах на основі занять спортом. Поступово, в результаті ураження центральної нервової системи, в людини, що зловживає алкогольними напоями, виробляється залежність від них. Організм починає вимагати алкоголь, починається деградація особи. Приголомшуючи нервову систему людини, алкоголь практично зводить нанівець захисні функції організму, який не може повною мірою протистояти простудним інфекційним та іншим захворюванням, а цироз (розкладання) печінки взагалі називають хворобою алкоголіків. Все стає значно складнішим, якщо алкогольні напої починають вживати діти. Їх нервова система руйнується у багато разів швидше, ніж у дорослої людини. Дитина погано знається на обстановці, що створилася, відбувається гальмування розвитку розумових здібностей. Такий малюк не впорається з учбовими навантаженнями. Він не встигає в школі, не займається спортом. Його нервова система швидше розхитується,

людина стає нервовою, дратівливою. Слід нагадати, що від алкоголю як і від тютюнопаління, важко позбавитися. На жаль, статистика останніх років свідчить, що вік людей, хворих алкоголізмом, рік від року молодіє, значно збільшилася кількість хворих жінок, яким також не чужа тяга до «нових і невідомих» відчуттів. До того ж медиками встановлено, що жіночий організм значно швидше потрапляє в залежність від алкоголю, ніж чоловічий, а позбавляється від нього значно повільніше. І це, вже не кажучи про цілий букет захворювань, який чекає людину, що зловживає алкогольними напоями.

5. Тютюнопаління. Палити – здоров'ю шкодити!

Тютюнопаління – найрозповсюдженіша шкідлива звичка серед великої кількості населення практично всієї планети. Всі люди знають, що куріння шкідливе для здоров'я людини. Про це попереджають органи охорони здоров'я всіх країн, де виготовляють тютюнові вироби, відповідними написами на упаковках тютюнових виробів. Діти починають палити в старших класах, щоб самим собі здаватися самостійнішими, незалежнішими, дорослішими і вище за інших однокласників. Як правило – це хлопці з посереднім і нижчим рівнем успішності, дисципліни, адже виділитися з навколишніх пачкою сигарет значно легше, ніж виділитися успіхами в навчанні, спорті, суспільному житті і так далі. Молодий організм легко звикає до нікотину, але важко справляється з ним. Багато хто знає, але далеко не всі звертають увагу на те, що нікотин – наркотик і у курця виникає потреба закурити сигарету в той період коли організмом нейтралізована наркотична дія нікотину, отримана від попередньої сигарети. Чим частіше людина палить – тим сильніше його залежність від нікотину. Крім того, в процесі куріння утворюються шкідливі речовини від згорання тютюну в повітрі. Разом із слиною смоли і шкідливі речовини потрапляють в стравохід, шлунок, негативно впливаючи на спільний стан організму. Не можна забувати, що курець, завдаючи шкоди своєму здоров'ю, шкодить тим людям, які його оточують, оскільки встановлено, що люди, що знаходяться в одному приміщенні з курцем, вдихають не менше шкідливих речовин, ніж він сам. Людина, яка вже палить, не може кинути палити. Проте вона може зберегти здоров'я людини, що стоїть поряд, якщо палити буде в спеціально відведеному місці для куріння, а не поряд з товаришем. У приміщенні не палять. Провітрити таке приміщення у край складно. Не скоро дим сигарет пройде в приміщенні, де багато палили. Таким повітрям дихати у край небезпечно! Дуже важливо знати про вплив куріння на здоров'я людини. А особливо це стосується дівчаток, які останнім часом все частіше палять поряд з хлопчиками. Дівчинка – це майбутня мати дитини. У такому випадку тютюно- паління впливає на організм майбутнього малюка. Дуже важко кинути палити, відмовитися від шкідливої звички. Значить, перш ніж, ти зважишся на такий крок, подумай про відповідальність за себе і тих людей, що тебе оточують, про те що, швидше за все ти вже ніколи не кинеш цю шкідливу звичку.

6. Пожежна безпека. Обережно - вогонь!

Причини загорянь лісових масивів можуть бути самі найрізноманітніші. До 90 % лісових пожеж виникають від недотримання правил пожежної безпеки при поводженні з вогнем в місцях праці та відпочинку. Лісові пожежі також виникають і від блискавок та самозаймань торфу. Лісові пожежі поділяються на низові та верхові. При низових пожежах вогонь розповсюджується по земному настилу, вигорає суха трава, та листя яке знаходиться на землі, починають горіти з низу стовбури дерев. Низові пожежі в свою чергу поділяються на бігли та стійкі. Бігла пожежа розповсюджується з великою швидкістю. При стійкій пожежі вигорають підстилка, сильно обгорають корені та кора дерев, повністю згорає земний горючий настил.

При високій температурі, вітру та затяжній низовій пожежі, особливо в хвойних лісах, пожежа може перекинутись на крону дерев і перерости з низової в верхову. Для верхових пожеж характерно розповсюдження вогню по кронах дерев. При цьому згорають хвоя, листя та крупні вітки. Виникненню верхових пожеж сприяє сильний вітер.

Дерева після верхової пожежі гинуть. Верхові як і низові пожежі поділяються на бігли та стійкі. При сильному вітрі, такі пожежі розповсюдження на велику площу, розлітаються іскри, які можуть стати причиною виникнення пожеж в житлових будинках та спорудах, які знаходяться поруч біля лісосмуг. Швидкість розповсюдження верхової пожежі може досягти 15-20 кілометрів на годину. Такі пожежі зтяжні і їх дуже важко загасити. Лісові пожежі виникають також від необережності, або нехтування правилами пожежної безпеки людьми, які виходять на лона природи відпочити, порибалити, або на охоту. в суху та спекотну погоду причиною загоряння може стати не загашені недопалок, сірник, або вогнище. **Тому в лісі необхідно дотримуватися елементарних правил пожежної безпеки.**

Вогнища можна розпалювати тільки в тих місцях, де немає хвойного молодняка. Якщо ви розводите вогнище, то місце, де воно буде необхідно навколо обкопати, а коли ви вже збираєтесь піти, вогонь необхідно старанно загасити за допомогою піску, або води. Потрібно слідкувати, щоб не було розлітання іскор від вогнища. Забороняється кидати не загашеними недопалки чи сірники, це може призвести до жажливих наслідків.

Якщо в лісі виникла пожежа, найпоширеніший засіб її гасіння – нахльостування полум'я віником з гілок листяних дерев. Потрібно рухатись по вогнищу і наносити скользящі удари, начебто замітаючи полум'я в сторону, на вигорівшу площу. Збивши основне вогнище, при наступному ударі по цьому місцю, віник затримують, прижимаючи до палаючої кромки і повертають, що дає охолонути горючим матеріалам. Група з 3-5 чоловік за 40-50 хв. Може загасити нахльостуванням кромки пожежі довжиною 100 метрів. Також, для гасіння лісових пожеж використовують спосіб закодування кромки пожежі рихлим ґрунтом, яке викопують штиковими лопатами. Для цього ґрунт, який забирається лопатою поблизу кромки пожежі, кидають вповдовж неї. Ґрунт, який попадає на горючі матеріали, охолоджує їх та ізолює від повітря. При гасінні спочатку збивають полум'я, а потім, зупинивши пожежу, насипають на кромку шар ґрунту товщиною 6-8 см. Також, якщо поблизу є водоймище – вогонь заливають водою. При цьому починають наступ на вогонь з того боку, куди він рухається, і намагаються оточити район пожежі з усіх боків. Ліс наше багатство, і недопущення його знищення вогнем в наших руках.

Забороняється гасити водою горючі рідини, електропроводи.

При будь-якому спалаху, першочерговим завданням є порятунок людей. При цьому діяти потрібно швидко і упевнено. Необхідно виводити людей з будівлі через звичайні виходи, користуватися ліфтом при цьому заборонено. Якщо вихід відрізаний вогнем то людей треба виводити через верхні поверхи будівлі. Гасити електричні дроти, що зажевріли, можна лише після їх відключення від живлячої мережі (спільний рубильник на щиті будинку, секції або видалення пробок електричних запобіжників). До відключення струму ізоляцію дротів, що горять, й інші предмети, що зажевріли, потрібно гасити лише сухим піском. Після виключення струму вогнище вогню можна гасити водою, піском або піною з вогнегасника. При пошкодженні газової мережі в будинку необхідне негайно перекрити газ на введеннях в квартири або на стояках. Якщо на зруйнованому трубопроводі зажеврив газ, необхідно обережно перекрити кран для того, щоб скоротити доступ газу до цього місця. Коли тиск газу впаде настільки що полум'я буде незначним, треба накинути на це місце мокру ганчірку або замазати його глиною або мокрою землею. Гасити водою газ, що зажеврив, не можна. Дуже часто в руках дітей опиняються сірники. Це приводить до нещастя. Дитина цікава і їй хочеться пограти з вогнем. Але вона не знає, що полум'я яке розгорілося, неможливо швидко загасити силами самої дитини. Вона лякається і ховається. Сховавшись від вогню, дитина не знає про те, що може задихнутися від чадного газу, який виділяється при горінні. Слід попередити дітей про небезпеку таких ігор і не залишати сірників без нагляду. Це ж запобігання стосується і електронагрівальних приладів. Не вимкнена праска створить аналогічну ситуацію де спалахне вогонь.

7. Водойми взимку

Льодостав – це період, коли спостерігається нерухомий крижаний покрив на річці або водоймі. Тривалість льодоставу залежить від тривалості і температурного режиму зими, характеру водойма, товщини снігового покриву. Ранній льодостав, тобто що почався раніше звичайного терміну, можливий у випадках різкого раннього похолодання на річках з повільною течією або невеликих закритих водоймах де течія відсутня. Особливістю раннього льодоставу в початковий його період є тонкий і немцний лід, ополонки (частенько припорошені щойно випавшим снігом), дуже тонкий лід прибережної кромки унаслідок досить високої температури, що перешкоджає швидкому і рівномірному нарощуванню товщини льоду за всією площею водойма. Тому особливо важливо, щоб пам'ятали про це діти. Вони люблять ходити на замерзлі озера, річки, кататися на ковзанах, санчатах, забуваючи при цьому, що може лід виявитися тонким і провалився під лід. В цілях запобігання проваленню під лід в цей період рекомендується утриматися від виходу на лід, особливо дітей. Ніхто не знає товщини льоду, ніхто не може запобігти біді. Наша зима особливо небезпечна. Лід при частій зміні температури швидко підтає і дитина не знаючи цього, виходить грати на водойм. І ось тоді на поріг підступає біда: лід тріскотить і провалюється, відкриваючи глибину водойма. Дуже швидко можна опинитися в холодній крижаній воді. Така вода сковує людину, його рухи і важко без допомоги сторонніх вибратися на берег. Добре якщо ще ти провалився під лід недалеко від берега, на мілководді. Тоді, при проваленні під лід в прибережній зоні, необхідно вийти на берег, віджати одяг, вилити воду з взуття і, щонайшвидше дістатися до найближчого житла. Якщо ж біда застала людину на середині водойма або в місцях, де велика глибина, то рятуючи людину необхідно користуватися певними правилами. Рятувати дитину, що потрапила під лід може лише доросла людина. Вона досвідчена і зможе правильно діяти в цих обставинах. Для надання допомоги людині, що потрапила в ополонку забороняється підходити до її краю. Рухатися до постраждалого по льоду необхідно повзучи. Щоб площа опори на лід була якомога більше, допомога надається за допомогою підручних засобів (палиці, ремня брюк, шарфа і тому подібне). Витягнувши постраждалого на берег потрібно віджати від води його одяг і прийняти заходи до швидкої доставки його в найближче житло. Пам'ятай! Ігри на льоду водойма дуже небезпечні! Краще кататися на санках і ковзанах в спеціально обладнаному для цього місці. Необхідно пам'ятати завжди про безпеку тонкого льоду і підтавання льоду.

8. Зимовий період часу. Увага – ожеледиця!

Ожеледиця – це шар щільного льоду, що утворюється на поверхні землі і на предметах, що оточують людину, при замерзанні переохолоджених крапель дощу або туману при невеликій мінусовій температурі навколишнього повітря. Ожеледиця представляє безпосередню небезпеку життя і здоров'ю людей, безпечному руху транспортних засобів по дорогах. Щоб уникнути надзвичайних ситуацій від ожеледиці необхідно:

- виходити з будинку у взутті в найменшій мірі схильного до ковзання по льоду (неслизька підошва);
- посипати піском або сіллю доріжки, сходинки під'їздів житлових будинків;
- особливу увагу звертати на правила переходу проїжджої частини доріг, по можливості користуватися підземними переходами. Потрібно пам'ятати, що на слизькій дорозі гальмівний шлях транспортних засобів подовжується у декілька разів;
- надавати допомогу в пересуванні жінкам і літнім людям;
- надавати першу допомогу постраждалим при падінні на слизькій дорозі (допомогти звестися на ноги, при необхідності допомогти в доставці до лікувальної установи).

Користуючись цими нехитрими правилами людина зможе забезпечити себе в зимовий період часу, коли на дорогах ожеледиця. Добре кататися взимку з гір на санках. Гори слизькі і санки швидко мчать по снігу, який вже перетворився на крижану гору. Діти спеціально готували таку гору, спеціально для катання готували з снігової гори – крижану. Погано лише те, що такі ж крижані доріжки вони розкочують і в місцях, де ходять перехожі. Потрапляє на слизьку доріжку стара людина, маленька дитина або чиясь мама, сестра і падають. Пройти по таких місцях буває дуже складно. Нерідко такі падіння закінчуються тяжким травматизмом. Боляче і важко тоді цим людям в період лікування. І добре, якщо людина не залишиться інвалідом на все життя. Адже діти, які готують такі доріжки, абсолютно не замислюються про людей, що знаходяться поруч. Якщо ти хочеш приготувати таку доріжку, щоб з друзями покататися, то роби її, будь ласка, не в місцях руху людей, не для перехожих! Увага під час ожеледиці завжди має бути направлена і на проїжджу частину дороги. В цей час особливо небезпечно переходити дорогу в будь-якому місці. Обов'язково необхідно користуватися підземними переходами: саме там найбезпечніше для тебе. Якщо ж немає підземного переходу в тому місці, де необхідно перейти дорогу, то треба пройти до світлофора і скористатися правилами переходу вулиці по світлофору, пам'ятаючи що гальмівний шлях машин набагато подовжується при ожеледиці. Будь уважний! Пам'ятай, водієві важко відразу зупинити свою машину. І навіть якщо він вчасно натиснув на гальма і колеса зупинилися, і вже не крутяться то в ожеледицю вона продовжує ковзати з такою ж високою швидкістю за інерцією і не скоро ще зупиниться. Переходячи дорогу треба бути гранично уважним і не розмовляти. Уважно спостерігати за дорогою і транспортом, що йде. Про це треба пам'ятати самим і нагадувати тим, хто забуває про безпеку крижаної траси.

9. Безпека руху пішохода.

Перехід багатосмугової дороги. Автомобільна дорога, вулиця – частина території, у тому числі у населеному пункті, призначена для руху транспортних засобів (ТЗ) і пішоходів, з усіма розміщеним на ній спорудах. Пішохідний перехід – ділянка проїжджої частини або інженерна споруда, призначені для пересування пішоходів через дорогу. Багато смугова дорога – дорога з повздовжніми смугами на проїжджій частині, що мають ширину, достатню для руху ТЗ, і призначені для руху в обох напрямках. При переході проїжджої частини дороги пішоходи повинні користуватися підземним, надземним пішохідними переходами або переходити дорогу у місцях, позначених спеціальною розміткою або дорожніми знаками „Пішохідний перехід”. Якщо на ділянках шляхів відсутні позначені пішохідні переходи, переходити дорогу дозволяється на перехрестях по лінії тротуарів або узбіч. Коли перехрестя або позначені пішохідні переходи у межах видимості відсутні, а дорога має не більше трьох смуг руху для обох його напрямків, дозволяється переходити дорогу під прямим кутом до краю проїжджої частини у місцях, де вона добре проглядається в обох напрямках, і тільки після того, як пішохід оцінить відстань до транспортного засобу, що наближається, його швидкість і пересвідчитись у відсутності небезпеки. Рух організованих груп людей по дорозі дозволяється тільки у напрямку руху транспортних засобів колоною не більше ніж по чотири чоловіки у ряд за умови, що колона не займає більше половини ширини проїжджої частини. Спереду і ззаду колони з лівого боку повинні бути супроводжуючі з червоними прапорцями, а в темний період доби і в умовах недостатньої видимості – із засвідченими ліхтарями: спереду білого кольору, ззаду – червоного. Організовані групи дітей дозволяється водити тільки по тротуарах і пішохідних доріжках, а якщо їх немає – узбіччям дороги, але тільки у світлий період доби і лише у супроводі

дорослих. У всіх випадках, чи збирається пішохід переходити проїжджу частину і узбіччя, а також поза перехрестям і позначеними переходами, він повинен, перш ніж почати перехід, переконатися у його безпеці, і, перш за все, у відсутності ТЗ, що наближається. Пішоходи, що не встигли завершити перехід всієї проїжджої частини, повинні пропустити ТЗ, чекаючи можливості для подальшого руху на острівку безпеки, а за його відсутності – на лінії, що розділяє потоки протилежних напрямків. Продовжувати перехід дороги можна, виконавши ті ж вимоги, які регламентують порядок початку переходу проїжджої частини дороги. Якщо на проїжджій частині зупинився ТЗ або з'явилася інша перешкода, що обмежує обзорність, необхідно належним чином переконатися у відсутності ТЗ, що наближаються. При цьому обходити їх слід з боку, який ближчий до ТЗ, що наближаються, тобто ТЗ, що стоїть, обходити ззаду.

Рух біля залізничних колій. Залізничний переїзд – це перетин шляху із залізничними коліями на одному рівні. Залізничні переїзди поділяються на дві категорії – регульована і нерегульована. Регульовані переїзди можуть охоронятися або не охоронятися. Якщо переїзд охороняється усю добу, то такий переїзд обладнується шлагбаумом. Звукова і світлова сигналізація автоматично включається при наближенні залізничного потяга.

Якщо перед залізничним переїздом немає дорожньої розмітки або дорожніх знаків, що визначають кількість смуг руху, переходити переїзд можна лише тоді, коли переконаєшся у відсутності потяга, локомотива або дрезини, що наближаються. При цьому слід керуватися дорожніми знаками, розміткою, світловою і звуковою сигналізацією, положенням шлагбаума, а також вказівками і сигналами чергового по переїзду. Забороняється переходити залізничний переїзд при опущеному або такому, що починає опускатися, шлагбаумі, а також якщо до переїзду у межах видимості наближається потяг. При виявленні потяга (локомотива, дрезини) навіть на великій відстані перетинати переїзд не можна.

10. Безпека руху велосипедиста

Велосипед завжди був і залишається одним із улюблених засобів пересування, захоплюючим видом спорту і туризму. Він міцно увійшов у побуту людей, особливо молоді. Але, разом з тим, саме він - винуватець безлічі серйозних травм. Мабуть, кожному з Вас доводилося бачити, як навздогін автомобілю чи автобусу мчить велосипедист (і не завжди підліток, часто й

доросла людина), не звертаючи уваги ні на швидкісний рух транспорту, ні на ожеледь узимку. Та й підлітки, які демонструють на тротуарі серед переляканих пішоходів «акробатичні етюди» на велосипедах, не таке вже рідкісне явище. Можна тільки вітати прагнення молоді навчитися гарно їздити на цьому екологічному виді транспорту. Сучасний велосипед - це здоровий спосіб життя, можливість подорожувати та милуватися краєвидами, безліч цікавих друзів-велосипедистів і, що для підлітка теж важливо, престиж. Але, придбавши собі «двоколісного друга», підлітки одразу ж забувають, що велосипед – учасник дорожнього руху. Хай не такий швидкісний, як автомобіль, але все ж – транспортний

засіб. Немає сумніву, що водій автомобіля, який не знає або ігнорує правила дорожнього руху, може накоїти багато лиха на дорозі. А велосипедист? Права на керування велосипедом не

потрібні, навіщо ж правила вчити? «Я не по дорозі їжджу, а тротуаром» - інколи чуєш від велосипедистів. І знов, кидаються у бік з тротуару пішоходи, коли раптом за спиною роздається

велосипедний сигнал. Ще гірше, коли група молодих людей влаштовує тротуаром перегони. Не задумуючись над небезпекою, яку несе велосипед для інших учасників дорожнього руху, велосипедисти не дуже дбають і про власну. Кошти на сучасний

яскравий велосипед знаходяться, а на велосипедний шолом, засоби захисту рук та ніг – ні. А падіння з велосипеду справа майже звичайна і дуже травмонебезпечна.

Чи легка справа винайти велосипед?

У перекладі з латинської велосипед означає "швидкі ноги". Його винахідником, як свідчать архівні документи, був російський кріпосний Юхим Артамонов. 1800 року у день святого Іллі Ю.Артамонов "був битий різками" за те, що їздив по місту Катеринбургу на "дивовижному самокаті" і лякав коней. Одужавши від побоїв, Артамонов відправився на своєму самокаті з Нижнього Тагілу до Петербургу. Двоколісна машина важила близько двох пудів, стільки ж важила скринька, в якій було припасене все необхідне в дорогу. Шосейних доріг тоді не було. Відстань від Нижнього Тагілу до Пермі, рівна 510 кілометрам, які Артамонов подолав за чотири доби, проїжджаючи у день понад 127 кілометрів. До Петербургу він

прибув, залишивши за спиною понад 3000 кілометрів. Потім попрямував до Москви, проїхавши ще близько 700 кілометрів. У Москві в ці дні проходили свята з приводу коронації Олександра І. Самокат Артамонова помітили. Винахіднику подарували 25 рублів і дали вольну. Події ці відбулися задовго до того, як подібні машини з'явилися в Європі. У Європі відомим винахідником велосипеда з'явився німецький лісничий Драйс. У 1813 році Драйс удосконалив самокат. Роздвоєну дощечку, або вилку, в якій оберталася переднє колесо, Драйс не став прибивати до рами нерухомо. Він прикріпив її на болті з гайкою, щоб вилка з колесом могла вільно повертатися. Відвилки йшли вгору дві палички, які на висоті рук сідка з'єднувалися поперечиною. Це було перше велосипедне кермо. Наступним удосконалювачем велосипеда став робочий, мідник Дальзель. Відштовхуватися ногами від землі незручно, вирішив він і придумав передачу на вісь переднього колеса. Сідок гойдав руками два важелі. Але руки виявилися дуже слабкими для такої роботи: "ходити на руках" було дуже незручно. І тоді Дальзель викинув важелі для рук і замінив їх педалями для ніг. Так у велосипеда з'явилися педалі. У 1865 році в Європі з'явився залізний велосипед. Його створили французькі механіки Мішо і Лальман. Правда, колеса їх велосипеда були ще дерев'яними, обтягнутими товстими залізними шинами. Зате рама була цілком кована з квадратного залізного бруса. Такий велосипед важив в два рази більше сучасного. Щоб велосипедиста менше трясло, сидло було закріплено не прямо до рами, а до зігнутої залізної пластини на зразок ресори. Але це мало допомагало. Велосипед одержав невтішне прізвисько "кісткотряс". Цей недолік допоміг усунути ветеринарний лікар Данлоп, що жив в Шотландії: він увів гумовий обід на колеса, який накачувався повітрям. Це були перші у світі повітряні шини. Дуже важливе удосконалення вніс англієць Каупер. Він застосував кулькові підшипники. Хід велосипеда різко полегшився. У 1884 році з'явилися перші велосипеди з однаковими низькими колесами, довгою рамою і

ланцюговою передачею на задню вісь. І незабаром всі велосипеди стали випускати за цим типом. У 1892 році було зроблено по суті останній важливий винахід, пов'язаний з велосипедом: французький інженер Моро придумав втулку з вільним ходом. Тепер уже не треба було весь час крутити ногами. Розігнавшись або спускаючись з гори, велосипедист міг зупинити педалі і відпочити. Їздити на велосипеді стало ще легше. Проте шлях до визнання велосипеда був нелегким. Над велосипедистами сміялися, їм забороняли їздити по вулицях. Поліція теж прагнула перешкодити розповсюдженню велосипедів, вважаючи, що вони заважають вуличному руху. Та все ж число велосипедистів швидко збільшувалося. Велосипед став найпоширенішою дорожньою машиною в світі.

Правила руху на велосипеді (мопеді)

Сьогодні у світі випускається величезна кількість велосипедів для дорослих і дітей. Наявність такої великої кількості велосипедів на дорогах і вулицях міст набагато складніше рух механічних транспортних засобів, навіть при ідеальному виконанні

велосипедистами правил дорожнього руху. Велосипед, як транспортний засіб, має свої особливості - він дуже маневрений і недостатньо стійкий, особливо при поворотах. До того ж, швидкість руху велосипедистів значно відрізняється від швидкості руху мотоциклів, автомобілів, тролейбусів, автобусів. Як не дивись, велосипед є транспортним засобом, а велосипедист – його водієм, тому йому необхідно знати правила дорожнього руху так само, як водію автомобіля або мотоцикла. До водіїв велосипеда пред'являються вимоги, викладені в тих пунктах Правил, в яких міститься формулювання "водій транспортного засобу" без конкретизації виду транспортного засобу (механічний, загального користування тощо). У правилах дорожнього руху для велосипедистів виділений спеціальний розділ. Наводимо його зміст:

Вимоги до водіїв мопедів і велосипедів:

- Рухатися по дорозі на мопедах дозволяється особам, які досягли 16-річного, на велосипедах - 14-річного віку.
- Для водіїв мопедів і велосипедів місцевими органами виконавчої влади може бути встановлена картка, в яку заноситься інформація про водія і яку водії мопедів чи велосипедів у такому разі повинні мати при собі.
- Мопеди і велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: спереду - білого кольору, по боках - оранжевого, ззаду - червоного. Для руху в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості на мопеді необхідно увімкнути освітлення, на велосипеді – ліхтар (фару).
- Водії мопедів і велосипедів, рухаючись групами, повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху.
- Колона велосипедистів, що рухається по проїзній частині, повинна бути розділена на групи (до 10 велосипедистів у групі) з дистанцією руху між групами 80-100 м.
- Водії мопедів і велосипедів можуть перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати транспортним засобом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.
- Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, водії мопедів і велосипедів зобов'язані дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі.

Водіям мопедів і велосипедів забороняється:

- а) керувати мопедом або велосипедом з несправним гальмом, звуковим сигналом, а в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості - з не увімкненою фарою і заднім ліхтарем на мопеді чи без світлоповертачів на велосипеді;
- б) рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїзній частині, коли поряд є велосипедна доріжка;
- в) рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7 років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- г) під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- д) їздити не тримаючись за руль та знімати ноги з педалей (підніжок);
- і) перевозити пасажирів на велосипеді, за винятком дітей до 7 років, на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками;
- е) буксирування мопедів і велосипедів;
- є) буксирування причепа, не передбаченого для експлуатації з цими транспортними засобами.

Водії мопедів і велосипедів повинні виконувати вимоги інших пунктів Правил дорожнього руху, що стосуються водіїв або пішоходів і не суперечать вимогам цього розділу. На жаль, не всі водії велосипедів знають і виконують правила дорожнього руху, а дехто вважає їх занадто суворими. Можна навести немало прикладів, коли невмілі дії велосипедистів приводили до ДТП з важкими наслідками. Спробуємо прокоментувати та роз'яснити деякі пункти Правил та додаткові вимоги до руху велосипедів і мопедів:

- На вулицях міст і автомобільних дорогах навчання їзди на велосипеді або мопеді забороняється. Заборона розповсюджується не тільки на підлітків і дітей, але й на дорослих. Людина, що навчається їзди на велосипеді, відчуває себе невпевнено, при русі велосипед виляє з боку у бік. Цілком можливе падіння. При необхідності велосипедист не зможе швидко і своєчасно зупинити велосипед. В результаті може відбутися дорожньо-транспортна подія, пов'язана з наїздом транспортного засобу на велосипедиста, або, навпаки, велосипедиста на транспортні засоби. У реальному житті навіть цей заборонений Правилами пункт порушується. Наприклад: десятикласник в перший же день покупки спортивного велосипеда виїхав на автомобільну дорогу.

Рухався за автомобілем "Жигулі", майже не відстаючи. Коли водій "Жигулів" загальмував перед вибоїною, то велосипедист ударився об задню частину автомобіля і був серйозно травмований.

- Наближаючись до пішоходів, велосипедист повинен попередити їх сигналом, для чого велосипед забезпечують дзвінком. Слідуючи в потоці транспортних засобів, велосипедист повинен, відповідно до ритму руху, вчасно уповільнити швидкість або зупинитися. Для цього необхідні справні гальма.
- Їздити з настанням темряви можна лише маючи освітлення. Звідси вимога Правил дорожнього руху - мати в темну пору доби увімкнений ліхтар спереду. Світло ліхтаря допомагає розрізнити нерівності дороги, перешкоди, що зустрічаються, та необхідний для позначення свого

місцезнаходження водіям інших транспортних засобів і пішоходам. Велосипед має малі габаритні розміри, тому в темний час доби зливається з дорожнім покриттям, а це – небезпечно. Також запам'ятай, що ти убезпечиш себе, якщо в темну пору доби на тобі буде одяг із світловідбиваючими стрічками.

- Рух на велосипедах (при відсутності спеціальних велосипедних доріжок) дозволяється лише по крайній правій смузі в один ряд якомога правіше. Короткочасний виїзд за ці межі допускається лише для обгону або об'їзду з попередньою подачею сигналу повороту наліво та дотриманням обережності. Але пам'ятайте, що поворот наліво транспортних засобів дозволяється 30 з крайнього лівого ряду. Отже, для повороту наліво на дорогах з багаторядним рухом велосипедисту необхідно потрапити з крайнього правого в крайній лівий ряд, а він такого права не має. Це не дозволено тому, що в потоці автомобілів, які рухаються з більш великою швидкістю ніж велосипедист, подібні «маневри» перешкоджають руху і становлять серйозну небезпеку для велосипедиста.
- Допускається рух по узбіччю, якщо це не створює перешкод пішоходам. За наявності велосипедних доріжок водії велосипедів зобов'язані рухатися тільки по ним, кількість велосипедистів, що рухаються у ряд, визначається шириною доріжки.
- Для обгону іншого велосипедиста або об'їзду транспорту необхідно виїхати на смугу, по якій рухаються інші транспортні засоби. Перед таким маневром велосипедисту необхідно подати попереджувальний сигнал повороту. Сигнал повороту необхідно подавати незалежно від того, є чи ні позаду нього транспортні засоби.
- Попереджувальні сигнали велосипедист повинен подавати рукою. Сигналу лівого повороту відповідає витягнута убік ліва рука або права, витягнута убік і зігнута в лікті під прямим кутом Сигналу правого повороту відповідає права рука, витягнута убік, або ліва, витягнута убік і зігнута в лікті під прямим кутом Сигнал гальмування подається піднятою вгору лівою або правою рукою.
- Подачі сигналу рукою повинні проводитися завчасно до початку виконання маневру і закінчуватися безпосередньо перед виконанням маневру. Попереджувальний сигнал перед поворотом наліво або р озворотом повинен подаватися тільки після того, як водій переконається,

що жодному з водіїв, які рухаються за ним, не буде створена перешкода. Подача сигналу не дає велосипедисту переваги в русі та не звільняє його від вживання необхідних заходів обережності.

- Їзда на велосипедах забороняється по тротуарах і пішохідних доріжках. Тротуар - це дорога для пішоходів. Для пішоходів призначені також доріжки садів, парків, бульварів. Рухаючись по ним, пішоходи повинні відчувати себе в цілковитій безпеці, яка не може бути забезпечена при русі велосипедистів. Дорослі люди використовують велосипед як транспортний засіб, а підліток в більшості випадків як розвагу і спорт. Бажаючи показати свою майстерність, юні велосипедисти відпускають кермо і їдуть, схрестивши руки на грудях, захоплюючись своїм вчинком. Щонайменша нерівність дорожнього покриття або пляма на ньому від мастильних матеріалів створює незручність в русі та може призвести до втрати рівноваги. В результаті - падіння на полотно дороги. Велосипедист, що впав, займе на проїжджій частині дороги велике місце, це створює серйозну небезпеку наїзду на нього інших транспортних засобів, водії яких не чекають такої перешкоди. Покарання заслуговують велосипедисти, які чіпляються за транспортні засоби, що рухаються. Автотранспортний засіб може рухатися з великою швидкістю - до 100 км в час. На велосипеді можна безпечно їхати із швидкістю 30-40 км в час. Водій автомобіля не бачить велосипедиста, що причепився до нього, і не думає про його безпеку. Коли велосипедист відчепиться, його за інерцією відносить на узбіччя, в результаті - втрачається стійкість і велосипедист падає. Якщо ж велосипедист причепився з лівого боку вантажного автомобіля, то, відчепившись і втративши стійкість, він може виїхати на смугу зустрічного руху. Небезпечність такої ситуації зрозуміла кожному. Давайте спробуємо проаналізувати, чому деякі дії водіям велосипеда **заборонені**:
- відпускати кермо велосипеда навіть однією рукою. Велосипед – нестійкий транспортний засіб і будь-яка несподіванка на дорозі (навіть собака, який раптово вискочив перед колесами) можуть стати причиною падіння або виїзду на зустрічну смугу руху;
- перевозити на велосипеді пасажирів (окрім дітей до 7 років, на додатковому сидінні, обладнаному надійними підніжками). При перевезенні пасажирів на рамі або багажнику виникає нестійке положення велосипеда і вірогідність падіння зростає. Ця небезпека не виникає при перевезенні дітей на спеціально обладнаному сидінні з підніжками;
- перевозити вантаж, який виступає більш ніж на 0,5 м по довжині або ширині за габарити велосипеда, або вантаж, що заважає управлінню. При русі велосипеда, предмети, що виступають на значну відстань по довжині і ширині, можуть порушувати його стійкість, особливо на поворотах. До того ж, їх можуть зачепити інші транспортні засоби, особливо у темряві або в тумані. Ось приклад: хлопець повертався вночі з рибалки. До рами велосипеда було прив'язане чотириметрове вудилище. Із зустрічної смуги наліво повертав автомобіль "Жигулі". Водій "Жигулів" пропустив велосипедиста, але вудилища не помітив. В результаті, велосипед втратив стійкість і разом з велосипедистом впав на проїжджу частину дороги. Велосипедист одержав травму голови.
- водію велосипеда забороняється повертати ліворуч або розвертатися на дорогах з трамвайною лінією посередині та на дорогах, що мають більше однієї смуги для руху в даному напрямку. В цьому випадку велосипедист зобов'язаний зійти з велосипеда і вести його руками, дотримуючись правил, руху для пішоходів.
- також забороняється їздити на велосипеді по пішохідних доріжках парків, на території шкіл, дитячих садів і ясел, інших дитячих установ.

Правила для велосипедистів повністю розповсюджуються на водіїв мопедів з робочим об'ємом двигуна менше 50 см і максимальною конструктивною швидкістю 40 км/год., а також на водіїв всіх транспортних засобів, обладнаних велосипедним двигуном.

Велосипеди, забезпечені двигуном, і мопеди можуть розвивати значно вищі швидкості в порівнянні з велосипедами без двигуна. Тим часом вони залишаються нестійкими при русі, а водій - абсолютно незахищеним від травм при аваріях. Ці обставини необхідно враховувати водіям мопедів і велосипедів з двигуном. На жаль, із тих, хто виїжджає на дорогу, вимоги правил дорожнього руху в необхідному об'ємі знають (і то не завжди) лише водії механічних транспортних засобів. Пішоходи, пасажирів і велосипедисти, якщо вони за фахом не пов'язані з дорожнім рухом, в переважній більшості цих правил не знають і, що найсумніше, не мають бажання підвищувати свою обізнаність з цього питання. Така неосвіченість (а, за великим рахунком, - байдужість до власного здоров'я та життя) - одна з причин постійного зростання рівня дорожнього травматизму.

Якби знав, де впаду...

Через нестійкість велосипеда, як транспортного засобу, вірогідність отримати травму при їзді на ньому доволі висока. Як правило, більшість травм велосипедистів пов'язана із падінням з велосипеда або зіткненням велосипедиста із автомобілем, іншими велосипедистами, пішоходами, а також з деревами, стовпами, будівлями тощо.

Ось їх перелік:

- Забій різних частин тіла, струс мозку (при падінні, а також зіткненні з перешкодою - пішоходом, іншим велосипедистом тощо).
- Травми внутрішніх органів (при різкому вивертанні керма на 90 градусів і, через це, ударі животом об ручку керма).
- Травми колін (при падінні на землю або зіткненні).
- Травми голови і хребта при перекиданні через голову. (Такі травми виникають при різкому гальмуванні переднім колесом, попаданні колеса у яму, наїзді на камінь або дерево, а також при попаданні в колесо ноги пасажира, який сидить на рамі або якого-небудь предмету - палиці, гілки, металевого прута випадково або при пустошах. Це особливо небезпечно при їзді по схилу вниз.)
- Вивих плечового суглоба, перелом ключиці. (Відбувається, коли велосипедист виставляє руку, намагаючись самортизувати своє падіння.)
- Забій яєчка при ударі промежиною об сидіння велосипеда. (Ця травма характерна для екстремалів, які люблять пострибати через перешкоди на своїх велосипедах.)
- Різноманітні травми через падіння, пов'язані з попаданням штанини в ланцюг. Тому, перш ніж сісти на велосипед, потурбуйтеся про свою безпеку і з цього боку: або встановіть на ланцюг захисний щиток, або загорніть штанину до коліна. Слід пам'ятати, що велосипедист може травмувати не тільки себе, але і пішоходів, якщо він їде по тротуару та до того ж на великій швидкості. Підлітки нерідко проносяться на велосипедах через дитячий майданчик, не замислюючись, що на шляху у них може опинитися маленька дитина. Це одна з причин травматизму серед малюків.

Катаємося без травм

Щоб уникнути травм та інших неприємностей, пов'язаних з їздою на велосипеді, перш ніж вскочити в сідло «двоколісного друга», необхідно **перевірити свою екіпіровку та справність велосипеда**. А саме:

- бажано їздити на велосипеді, надівши на голову захисний шолом, - він убереже голову від травм;
- обов'язково взуйтеся - босі ноги зісковзують з педалей, а це може привести до падіння з велосипеда;

- якщо на вас широкі брюки, зробіть все, щоб штанина не змогла потрапити до ланцюга велосипеда (заверніть штанину або закріпіть її, встановіть захисний щиток на ланцюг);
- перевірте, чи добре затягнуті всі болти та гайки велосипеда;
- при необхідності, змажте деталі, що труться;
- переконайтеся, чи надійно закріплене кермо, чи не повертається воно;
- перевірте надійність кріплення педалей; переконайтеся, що вони вільно обертаються (якщо педаль не обертається, то при їзді через деякий час вона може мимоволі вивертитися);
- перевірте натягнення ланцюга, бо ослаблений ланцюг може зіскочити в самий незручний момент (наприклад, при спуску з гори або на перехресті). Це може стати причиною не лише травми, а серйозної аварії;
- перевірте, чи надійно закріплено сидіння;
- обов'язкова наявність велосипедного дзвінка, оскільки вчасно поданий сигнал дозволить уникнути зіткнень з іншими велосипедистами або пішоходами;
- велосипед неодмінно повинен бути укомплектований насосом і набором ключів, щоб завжди можна було підтягти ослаблені кріплення;
- якщо ви збираєтеся на велосипеді в далеку дорогу, то неодмінно треба взяти з собою ремонтний комплект - набір ніпелів, клей, гумові накладки для заклеювання камери, яка може порватися або проколотися (ще краще взяти з собою запасну камеру).

Слід враховувати ще одну небезпеку — **пересування ґрунтовим дорогам або за межами міста**. На таких дорогах, як відомо, немає ні велосипедних доріжок, ні тротуарів. Та і узбіччя часто теж немає, зате є багато машин, які нерідко мчать на великій швидкості. І всі - автомобілі, пішоходи, велосипедисти - рухаються тут по проїжджій частині. Отже, пішоходи і велосипедисти опиняються в безпосередній близькості до автомобілів - тільки руку протягни і торкнешся їх корпусу. Небезпеки тут полягають в наступному: велосипедисти на таких дорогах не завжди їдуть один за одним, як того вимагають правила дорожнього руху. Набагато частіше вони рухаються «парами», при цьому мило розмовляючи. Будучи по-дитячому необережними, вони рідко озирються, щоб подивитися, чи не наближається ззаду автомобіль і в будь-яку хвилину можуть

опинитися небезпечно близько до центру дороги. А поява автомобіля прямо із-за спини виявляється для них повною несподіванкою. Звісно, водіям автомобілів слід про це пам'ятати і заздалегідь зменшувати швидкість, а також подавати декілька попереджувальних сигналів. Водій автомобіля повинен сигналізувати до тих пір, поки велосипедисти або пішоходи не обернуться - це гарантія того, що вони побачать автомобіль, який наближається. Якщо велосипедисти або пішоходи не обернулися, то немає ніякої впевненості в тому, що вони почули сигнал, знають про наближення транспорту та зможуть повестися адекватно ситуації. Але є і ще одна небезпека. Буває, що недосвідчений велосипедист, побачивши автомобіль, що наближається (спереду або ззаду - все одно), раптом втрачає самоконтроль і з переляку намагається зістрибнути з велосипеда. Велосипед під ним починає «випасти», і велосипедист може впасти прямо перед колесами машини. Водій автомобіля повинен бути готовий до такого розвитку подій та чи зможе він вчасно зреагувати на ситуацію? Особливо, така ситуація доволі часто трапляється з маленькими дітьми. Дорослим, батькам велосипедистів, слід пам'ятати про ці вікові особливості дітей і не залишати їх на дорозі самих. Звичайно, велосипед - дивовижний винахід людства, але, на жаль, не зовсім безпечний.

Про це треба пам'ятати і, перш ніж виїхати велосипедом на вулицю, не завадить пригадати правила дорожнього руху - закон, яким треба керуватись повсякденно.

Скористайтеся нашими порадами і безпечних Вам доріг.

11. Підготовка до походу в ліс.

Повідомте про те, куди ви збираєтесь. Якщо поблизу нікого немає - залишіть записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, які відправляються разом з вами, напрямок руху й приблизний час повернення).

Візьміть собі за правило - перед подорожжю або походом у ліс, переглянути карту або хоча б намалювати від руки план місцевості й запам'ятати орієнтири.

Надягніть зручний одяг і взуття, що відповідає місцевості й погоднім умовам. Потрібно пам'ятати - погодні умови можуть змінюватися дуже швидко.

Одягайтесь у яскравий кольоровий одяг – він буде більш помітним у випадку вашого пошуку.

Переконаєтесь, що все ваше спорядження у відмінному робочому стані. Якщо ви сумніваєтесь брати ту або іншу річ, пам'ятайте - зайвий вантаж буде вам заважати.

У лісі.

- Встановіть між собою сигнали, щоб не втратити один одного в лісі, особливо у випадку несподіванок - свистом або голосом.

- Постарайтесь запам'ятати орієнтири під час руху в лісі. Щоб не заблудитися - залишайте позначки. Без зорових орієнтирів людина у лісі починає переміщатися колами.

- Виберіть місце для вогню й облаштуйте його. Ніколи не залишайте вогонь без догляду. Не загашений вогонь може стати причиною лісової пожежі.

- Ніколи не пийте воду з рік й озер. Найбільш надійне джерело води - струмок. Біля місць, де ви побачили мертву рибу або мертвих тварин не можна навіть мити руки.

- Будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість - обходьте її. Болотною водою теж не можна користуватися. Біля боліт, як правило, водиться багато гадюк.

- Пам'ятайте - збирати можна тільки ті гриби і ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не пробуйте сирі гриби; ніколи не збирайте гриби і ягоди біля транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях – отруйні.

- Уникайте диких тварин. Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути й лось, і олень, і лисиця. У людей і тварин близько 150 загальних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. У випадку явно агресивного поведіння тварин, можна використати, як засіб захисту, вогонь або стукати ціпком по дереву.

- Уникайте додаткових неприємностей із тваринами, особливо в нічний час. Ніколи не залишайте їжу у вашому таборі або біля місця вашого відпочинку, краще покладіть їх на дерево; залишки їжі зарийте подалі від місця вашого відпочинку.

- Будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу швидко видавіть з ранки краплі крові з отрутою й висмоктуйте кров наступні пів години, увесь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах й у порожнині рота. Потім необхідно накладити щільну пов'язку вище місця укусу й терміново відправитися в лікарню.

- У лісі, особливо навесні, багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас вкусив кліщ, потрібно не пробувати його виколупувати, а якнайшвидше звернутися в лікарню.

- Якщо ви опинилися біля зламанних дерев - не затримуйтеся. Вони опираються один на одного й можуть упасти, особливо під час вітру. Не ховайтеся під високими деревами й не залишайтеся на галявині під час зливи із блискавкою, тому що блискавка може вдарити в саме високе місце.

- Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях. Спочатку огляньте й переконайтеся у відсутності захованих під водою перешкод (камінь, металобрухт, гострі - гілки або мілководдя). Уникайте води з швидкою течією. Ніколи не плавайте поодиноці.

- Будьте обережні. Узимку водойми покриваються льодом - ходити по них не безпечно. Навесні, коли лід темний, на нього ставати не можна - він дуже тонкий.

Ви заблукали в лісі

Зберігайте спокій й уникайте паніки. Якщо ви охоплені панікою - думати логічно не зможете. негайно зупиніться й присядьте і не робіть більше ні єдиного кроку не подумавши. Думати потрібно лише про одне, як добратися до того місця, звідки починається знайомий шлях. Згадайте останню прикмету на знайомому відрізьку шляху й постарайтеся відстежити до неї дорогу. Якщо це не вийде, спробуйте згадати знайомі орієнтири: залізницю, судноплавну річку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - вниз за течією. Струмок веде до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, підніміться на найвище дерево - погляд з висоти дозволяє краще зорієнтуватися.

Існує багато методів визначення сторін світу:

- за допомогою компаса: стрілка компаса завжди вказує напрямком на північ;
- за допомогою Сонця: в основі приблизного визначення лежить фактор часу. При цьому потрібно виходити з того, що в північній півкулі Сонце приблизно перебуває: в 7 годин - на сході, напрямком тіні вказує на захід; в 13 годин - на півдні, тіні від предметів найбільш короткі й їхній напрямком завжди вказує на північ; в 19 годин - на заході.
- по Сонцю й годиннику - тримайте годинник в горизонтальному положенні, розгорніть їх так, щоб годинна стрілка була спрямована на сонце. Пряма, що ділить кут навпіл між годинниковою(маленької) стрілкою й напрямком від центру годинника на цифру "1" циферблата, укаже напрямком на південь.
- по Полярній зірці - напрямком на Полярну зірку завжди відповідає напрямку на північ. Відшукайте сузір'я Великої Ведмедиці, що має вигляд ковша із семи яскравих зірок, а потім подумки проведіть пряму лінію через дві крайні зірки "ковша" і відкладіть на ній приблизно п'ять відрізків, що відповідають відстані між двома зірками. Наприкінці лінії й буде зірка, що майже нерухомо "висить" над Північним полюсом і показує напрямком на північ.
- по Місяцю. Опівночі в першій чверті Місяць перебуває на заході, повний Місяць - на півдні, в останній чверті - на сході.

Існують і менш точні прикмети, які дозволяють вибрати потрібний напрямком. Мурашник завжди знаходиться з південної сторони дерева, пенька або куща. Кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стовбури, то більше його з північної сторони, особливо біля коріння Річні кільця на пеньку спиляного дерева розміщені нерівномірно - з південної сторони вони звичайно товстіші. Просіки у більших лісових масивах завжди зорієнтовані в напрямку північ - південь або схід - захід. Правильно користуйтеся вогнем. Це один з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, висушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті. Уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод і не має відповідного одягу й захисту. Використайте навички побудови укриттів (будка, навіс, курінь і т.д.) або використайте природні печери. Це допоможе вижити в лісі, забезпечить вам захист і тепло. Бережіть й ощадливо витрачайте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа. Запам'ятайте! Діти повинні знати, що вони не будуть покарані за те, що заблукали. Бували випадки, коли діти ховалися від рятувальників, боячись бути покараними. Навчіть дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або який або інший об'єкт) біля примітного місця й перебувати там. Повідомте дітям про необхідність кричати у відповідь на шум, що їх лякає. Якщо це звірі, вони злякаються й підуть. Це так само допоможе знайти їх тим, хто буде їх шукати. Пам'ятайте! Куди б ви не відправились й де б ви не були, ви можете виявитися в екстремальних умовах, тому:

- знайте приблизно маршрут своєї подорожі;
- майте при собі пристосування для визначення сторін світу;
- майте одяг, придатний для будь-яких погодних умов; майте досить їжі, води, сірників, речей і пристосувань для захисту свого життя.

12. Безпека на воді

Все живе на Землі: рослини і тварини, життя та діяльність людини тісно пов'язане з водою. Якщо поглянути на географічну карту, видно, що всі населені пункти від величезних міст-мегаполісів до маленьких сіл і селищ розташовані в безпосередній близькості від водоймищ (річок, озер, морів і океанів). Вода дарує нам величезну радість в будь-якому своєму фізичному стані: твердому (лід, каток, буерний спорт), рідкому (купання, плавання, плавання на човнах і судах, приготування напоїв та їжі) і газоподібному (пара в сауні). Але вода вимагає до себе відповідної уваги та обережності. Вона не любить людей недисциплінованих і незнаючих та карає тих, хто нехтує правилами спілкування з нею. Щорічно безліч людей гине на водоймах, приносячи страшне горе своїм рідним і близьким. Мова не йде про стихійні лиха, коли водна стихія обрушується на людей і людські та матеріальні втрати відбуваються не з вини людини. Йдеться про загибель людей через власну необачність або по незнанню основ поведінки на воді і біля неї (на березі, на плавзасобах). Статистичні дані та засоби масової інформації свідчать, що майже кожний день вода забирає життя десятків українців. Серед тих, хто тоне, четверту частину складають діти до 16 років. Половина з них - малюки, залишені без нагляду біля водойм (і не тільки в літню жару під час купань, але і зимою або ранньою весною, провалюючись під лід).

Аналіз надзвичайних ситуацій на воді показує, що 50-70% потерпілих впадають в буйну істеріку або протрацію. Лише 15-25% з них можуть діяти без паніки, розумно і рішуче.

Перед літніми канікулами в школах України проводяться обов'язкові інструктажі з правил поведінки на воді і це – правильно і вкрай необхідно. Але, на жаль кількість загиблих або постраждалих на воді не зменшується.

Заходи безпеки при купанні

Купатися краще вранці або увечері, коли немає небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижчою 17-19 градусів тепла.

Якщо не вмієш плавати, не заходи у воду глибше за пояс.

Плавати можна не більше 20 хвилин, і цей час збільшують поступово, починаючи з 3-5 хвилин.

Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судоми, відбутися зупинка дихання, втрата свідомості.

Після тривалого перебування на сонці необхідно відійти в тінь, охолонути і тільки потім входити у воду, оскільки при різкому охолодженні може наступити рефлекторне скорочення м'язів і зупинка дихання.

Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибирати безпечне місце для купання з твердим, бажано піщаним, не засміченим дном, поступовим схилом. Ніколи не стрибайте в місцях, не обладнаних спеціально: можна ударитися головою об камінь або інший предмет.

Не запливайте далеко, оскільки можна не розрахувати своїх сил. Відчувши стомленість, не розгублюйтесь і не прагніть швидше допливти до берега. Слід "відпочити" на воді, перекинувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг.

Якщо захопило течією, не намагайтеся з нею боротися. Пливіть вниз за течією, поступово, під невеликим кутом, наближаючись до берега.

Якщо Ви потрапили у водоверт, наберіть більше повітря в легені, зануртеся у воду і, зробивши сильний ривок убік, спливіть.

У водоймах з великою кількістю водоростей пливіть у самої поверхні води, не зачіпаючи рослин і не роблячи різких рухів. Якщо ж руки або ноги заплуталися в стеблах, зробіть зупинку, прийнявши положення "поплавець" і звільнитися від них.

Не плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітер або течія можуть віднести їх далеко від берега, а хвиля - захлеснути. Якщо із надувних плавзасобів вийде повітря, вони втратять плавучість.

Діти до 16 років катаються на човнах та водних велосипедах тільки з дорослими. Не перенавантажуйте човен, водний велосипед.

Не пустуйте на воді, не лякайте інших. Неприпустимо організовувати на воді ігри, пов'язані з пірнанням і захватом тих, хто купається.

Рятування потопуючого

Потопати може людина, яка не вміє добре плавати, фізично ослаблена або стомлена, яка вживала алкогольні напої або випадково упала в холодну воду. Про те, що людині потрібна допомога можуть свідчити такі ознаки:

- спроба плисти не призводить до просування вперед;
- на обличчі людини з'являється вираз відчаю;
- людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;
- людина намагається наблизитися до плавзасобу, хапається за пліт, човен;
- людина плескає руками, намагається висунутися з води, щоб набрати повітря замість того, щоб плисти. Ці намагання мимовільні та продовжуються недовго;
- тіло у воді знаходиться у вертикальному положенні, ноги не виконують плавальних рухів.

У такій ситуації особливе значення має правильний вибір способу надання допомоги потерпілому. Слід розуміти, що потопуюча людина діє несвідомо та інстинктивно, вона може учепитися за вас і потягнути на дно. У такому випадку ви не тільки не допоможете, але й самі можете потонути. Справа порятунку на воді далеко не проста і часто під силу лише рятувальникам-професіоналам. Тому, якщо Ви побачили, що людина тоне, кличте на допомогу дорослих, зверніть їх увагу на те, що відбувається. Багато хто з дорослих вміє плавати і зможе надати допомогу потопуючому. При рятуванні потопуючого ваша мета: витягнути потерпілого на берег з якнайменшою небезпекою для вас. Виберіть найбезпечніший спосіб - дистанційної подачі рятувальних засобів: по можливості залишайтеся на березі і намагайтеся дотягнутися до потопуючого рукою, палицею або киньте йому предмет, що плаває (рятувальний круг, мотузка тощо), так, щоб потопуючий зміг за нього вхопитися. Стежте за тим, щоб утримувати рівновагу (ухопіться за берегові предмети, чагарник, дерево), оскільки потопуючий може стягнути вас у воду. Не входьте у воду, поки не переконаєтеся що це у край необхідності. Якщо нещастя сталося на мілководді та є змога наблизитися до потопуючого вблід, щоб подати рятувальний засіб, тримайте цей засіб так, щоб він був між вам і потерпілим. Міцно стійте ногами на дні, тримайтеся однією рукою за яку-небудь опору, а у разі, коли свідків нещасного випадку багато - утворіть живий ланцюг, міцно взявшись за руки. Якщо іншого виходу немає і рятувати потопуючого приходиться уплав - пливіть до нього, тримаючи перед собою плаваючий предмет (краще рятувальний круг). Подавайте його на витягнутих руках, щоб потопуючий зміг схопитися за рятувальний засіб, а не за вас. Підтримуйте з потопуючим зоровий та голосовий контакт, підбадьорте його, переконайте працювати ногами у той час, коли ви за допомогою рятувального засобу будете буксувати його до берега.

Як звільнитися від захватів потопуючого.

При захваті за руки - різким ривком у бік великих пальців звільнити руки, розвівши їх. Ногами в груди відштовхнути потопуючого від себе.

При захваті за шию спереду - долонею однієї руки упертися в підборіддя потопуючого, великим і вказівним пальцями тієї ж руки затиснути його ніздрі, іншою рукою утримуючи за поясицю, різко штовхнути в підборіддя. В крайніх випадках - ударити коліном в пах.

При захваті за шию ззаду - схопити однією рукою за кисть руки потопуючого, а інший різко підняти його лікоть вгору і вислизнути із захвату.

При захваті за тулуб під руки діяти як при захопленні за шию спереду. При захваті за тулуб через руки спереду завдати різкого удару великими пальцями в область ребер потопуючого.

При захваті за ноги спереду схопивши за скроню і підборіддя повертати голову потопуючого на бік, поки він не ослабить захват.

Як буксирувати потерпілого на березі.

Утримуючи руками за підборіддя плости на спині, виконуючи рухи ногами стилем брас. Пропустивши руку під руку потопуючого, схопити за щелепу і гребти вільною рукою і ногами. Пропустити свою руку під руку потопуючого і схопити іншу руку. Гребти вільною рукою і ногами.

Надання першої медичної допомоги потерпілим на воді

Послідовність надання першої медичної допомоги залежить від типу втоплення. Розрізняють два типи: синій і блідий.

Синій тип. Потопуючий не відразу занурюється у воду, а намагається утриматися на її поверхні. При вдиху він заковтує велику кількість води, яка переповняє шлунок і потрапляє в легені. Розвивається різке кисневе голодування, що обумовлює синюшний колір шкіри.

Блідий тип. Потопельник не намагається боротися за життя і швидко йде на дно. Це часто спостерігається під час перекидання байдарок або плотів, коли людина занурюється у воду в стані панічного страху. Під дією холодної води може наступити раптова зупинка серця і дихання. Вода в легені при цьому не потрапляє.

При синьому типі утоплення спочатку треба швидко видалити воду з дихальних шляхів. Для цього, стоячи на одному коліні, укладають потерпілого на своє зігнуте коліно так, щоб на нього спиралася нижня частина грудної клітки, а верхня частина тулуба і голова звисувалися вниз. Потім однією рукою необхідно відкрити рот потерпілого, а іншої поплескати його по спині або плавно натиснути на ребра з боку спини. Коли витікання води припиниться, поверніть потерпілого на спину і укладіть на тверду поверхню. Бинтом або носовою хусткою швидко очистити порожнину його рота від піску. Проводьте реанімаційні заходи, штучне дихання, закритий масаж серця - до появи самостійного дихання і відновлення серцевої діяльності. При блідому типі утоплення на березі негайно приступають до серцево-легеневої реанімації (штучне дихання, непрямий масаж серця).

Штучне дихання, непрямий масаж серця

При відсутності дихання приступають до штучного за способом «рот в рот» або «рот в ніс». Тіло повинне лежати на твердій поверхні, а голова повинна бути максимально відхилена назад (щоб повітря потрапляло в легені, а не в шлунок). Штучне дихання проводять через марлю або хустку. При зупинці серця одночасно роблять непрямий масаж серця, натискаючи на грудину декілька разів між вдихами. Краще це робити удвох. Попросить присутніх негайно викликати «швидку медичну допомогу». Пам'ятайте, що інтенсивність серцево-легеневої реанімації залежить від віку постраждалого. Для профілактики переохолодження: зніміть з постраждалого мокрий одяг, укрийте ковдрою, дайте гаряче пиття. Потерпілого слід госпіталізувати, навіть якщо йому стало краще.

13. Безпека на рибалці влітку

Рибалити полюбляють і дорослі, і діти. Приємно посидіти з вудочкою на березі річки, помилуватися на схід сонця, перехитрити примхливу рибку. От і готують рибалки снасті та човни, очікуючи улову. Та під час відпочинку з вудочкою теж не слід втрачати обережності. Щоб уникнути купання при вудінні з човна, від рибалки потрібні акуратність та обережність. Снасті і обладнання, необхідні для вудіння, тримайте під рукою, уклавши їх уздовж борту і на днищі човна позаду себе, а все інше покладіть на кормове сидіння. При користуванні човном заборонено:

- перевантажувати човен понад установлену пасажиромісткість;
- стрибати у воду і купатися з човна;
- сидіти на бортах, розгойдувати човен;
- користуватися човном дітям до 16 років без супроводу дорослих.

Під час лову не поспішайте. Якщо потрібно змінити місце у човні, робіть це пригнувшись і тримаючись за сидіння або борт човна, не перегинайтесь через борт. Не забудьте взяти рятувальний круг або жилет. При ловлі спінінгом займіть надійне і зручне положення, вставши лицем до носа або корми, злегка розставивши ноги. Якір спускайте тільки з носа або корми човна, витягуйте пригнувшись, м'яко. Трапляється, що якір зачіпляється за підводні предмети, тому при раптовому відчепленні або обриві якірного мотузка можна випасти з човна. Уважно дивіться вперед, по курсу руху: всі, навіть невеликі, предмети, що плавають, обов'язково обходьте. Перед початком повороту переконайтеся у відсутності плавзасобів або плавців позаду. Не перетинайте курс іншим судам і катерам - це категорично заборонено. При посиленні хвилювання на воді тримаєте човен в розріз хвилі - носом до вітру. Якщо беріг близько, сховайтеся з підвітряної сторони, в бухті, затоці. Під час грози безпечніше знаходитися на березі під чагарником або невисокими деревами. Якщо ж гроза застала вас на воді, укладіть весла в човен, опустіться на днищі, сховайтеся під плащем від дощу і перечекайте негоду. Запам'ятайте, що при аварії човен спочатку лягає на бік, а потім перевертається вверх дном. Безглуздо забиратися на човен, що перекинувся, він нестійкий і неминуче перекинеться знову. Якщо ви не вмієте плавати, не панікуйте: вхопіться за човен з носа або корми і, діючи рукою та ногами, постарайтеся виплисти на міліну. Човен, що перекинувся, може рятувати декількох чоловік. Треба тільки обережно триматися за корму або ніс човна, занурившись у воду до підборіддя. Якщо човен перекинувся на річковій бистрині, тримайтеся за човен і чекайте найближчої мілини. Ви любите відпочивати на воді і прагнете, щоб це приносило задоволення?! Тоді пам'ятайте, що головне в цій справі:

- навчитися плавати;
- навчити товариша;
- навчитися рятуватися і рятувати на воді;
- знати правила поведінки на воді у будь-яку пору року;
- дотримуватися дисципліни на воді і біля неї.

Вода помилок не пробачає.

Як показує статистика, в корабельних аваріях гине менше людей, ніж під час купання. Якщо проаналізувати причини загибелі дітей на воді, з'ясовується, що основною з них є невміння плавати. Це, перш за все, провина дорослих, які не змогли, не знайшли часу навчити дитину триматися на воді. Стародавні греки, осуджуючи неосвічену людину, казали: «Він не вміє ні писати, ні плавати». На жаль, цю відому нашим пращурам істину нам, людям ХХІ сторіччя, треба доводити ціною життя дітей.

Друга за значенням причина - залишення дітей без нагляду біля водойм. Варто ще раз нагадати, що безпека дітей на воді забезпечується супроводом дорослих. Вони зобов'язані не допускати купання дітей в невстановлених місцях, плавання на непристосованих для цього засобах. Пам'ятайте: в місцях з глибиною 1,5 метрів дозволяється купатися дітям у віці від 12 років і лише тим, які добре вміють плавати.

Третя причина загибелі на воді - недотримання температурного режиму, незнання, а часто - ігнорування правил поведінки у воді і на воді, способів порятунку і надання першої медичної допомоги. Місцем купання повинен бути обладнаний пляж або спеціальна купальня.

Акваторія пляжу - обмежена буйками, дно спокійне за рельєфом, полого, піщане та перевірене на відсутність сторонніх предметів, які можуть нести небезпеку (скляні пляшки, корчі, водорості тощо). На території пляжу повинні бути щити із засобами порятунку (рятувальні круги, кулі тощо), рятувальний пост, щит із зазначенням умов відпочинку (температура води і повітря, хвилювання, вітер). Необладнаний пляж (в походах, екскурсіях) обов'язково обстежується досвідченим дорослим. Перевіряється якість дна, відсутність корчів, пеньків, металевих предметів, відсутність водоверті, промислових та інших стоків, якість берега тощо.

Щодо режиму купання, то оптимальними вважаються: температура не менше: води 18°C, повітря 20°C. Після їди повинно пройти 1,5 - 2 години. Тривалість купання не повинна перевищувати:

- 15 - 40 хвилин при 24° C;
- 10 - 30 хвилин при 22° C.

14. Інфекційні хвороби. Чистота – запорука здоров'я!

До надзвичайних ситуацій природного походження відносяться інфекційні хвороби, тобто хвороби які передаються від хворої людини до здорової. На інфекційні хвороби хворіють не лише люди, але і тварини. Причому деякі хвороби тварин легко передаються людям. Такими хворобами люди можуть заражатися від собак, кішок, корів, коней, овець, голубів, курей, наприклад – під час догляду за ними або в разі споживання молока або м'яса хворих тварин. Останніми роками все частіше в осінньо-зимовий період виникають проблеми можливих епідемій простудних захворювань. Причому, збудник цього захворювання під впливом навколишнього середовища постійно мутує (тобто змінюється), що створює додаткові труднощі в створенні протигрипозних вакцин. Що ж потрібно робити, щоб уникнути простудних захворювань? Насамперед, дуже велику роль в боротьбі з цим захворюванням грає дотримання чистоти і правил гігієни, які не лише в значній мірі знижує небезпеку захворювання, але і укріплюють здоров'я. Чистота тіла, дотримання чистоти в житлових і адміністративних приміщеннях, у дворі місця суспільного користування, на кухні і так далі оберігає людину від попадання в організм мікроорганізмів заразливих захворювань. До особистої гігієни відносяться: догляд за шкірою, за порожниною рота, дотримання режиму, заняття фізкультурою і загартовування організму, догляд за одягом і взуттям. Велике значення для здоров'я людини має догляд за шкірою, оскільки шкіра оберігає організм людини від проникнення мікробів, від різних пошкоджень. Шкіра регулює теплообмін, оскільки через неї виділяється надлишкове тепло. Але шкіра легко забруднюється пилом, що знаходиться в повітрі, на землі і різних предметах, з якими стикається людина. Разом з пилом на шкіру потрапляють мікроби у тому числі і хвороботворні. Щоб шкіра була чистою, потрібно щодня умиватися з милом, щодня митися до поясу або приймати душ. Вода, призначена для умивання або душу повинна мати кімнатну температуру: прохолодна вода освіжає, надає бадьорості, укріплює нервову систему і загартовує організм. Руки треба постійно тримати в чистоті, оскільки вони забруднюються більш всього. Руки необхідно мити обов'язково перед їдою, а також після прибуття додому, після відвідин туалету. Не рідше за один раз на тиждень потрібно митися в лазні під гарячим душем або у ванні з подальшою зміною натільної і постільної білизни. Щоб зберегти зуби, необхідно регулярно чистити їх зубною пастою (вранці і перед сном), періодично проводити профілактичний огляд у лікаря-стоматолога. Одяг і взуття завжди мають бути чистими. Тому їх необхідно чистити щодня. Знятий верхній одяг потрібно тримати в шафі або на вішалці в передпокої. Одним з основних шляхів поширення вірусних захворювань є контактний, коли збудники передаються

безпосередньо хворій людині. При розмові, чханні і кашлі хворі виділяють в повітря безліч найдрібніших крапельок, в яких знаходяться мільярди мікробів. Здорова людина разом з повітрям вдихає їх. Небезпеку поширення збудників подібним шляхом можна значно зменшити, якщо хворий при кашлі, чханні або розмові прикриватиме ніс і рот хусткою або марлевою пов'язкою. В той же час здоровим людям в період поширення простудних захворювань рекомендується, по можливості, обмежити користування суспільним транспортом і не вступати в контакт з хворими людьми. До цих пір не зжиті випадки інфекційних захворювань в літній період. В цей час збудники інфекційних хвороб можуть передаватися при купанні у воді (водний шлях) і при вживанні їжі, води і продуктів, заражених мікробами (харчовий шлях). Інколи інфекція поширюється комахами – переносниками збудників багатьох хвороб. До них відносяться комарі, мухи, кліщі, воші і так далі. У цей період дотримання заходів і правил особистої і суспільної гігієни набуває первинного значення. Під час літнього відпочинку купатися потрібно лише в спеціально відведених для цього місцях. Овочі і фрукти потрібно ретельно обмивати кип'яченою водою; молоко і воду вживати лише після кип'ятіння. Продукти харчування і питну воду слід зберігати лише в ретельно закритій тарі. Посуд має бути чистим. Перед вживанням хліб рекомендується обпалювати на пальнику або прогріти в духовці, печі. Після прийому їжі посуд має бути негайно вимитий гарячою водою з милом і поставлений в шафу. Хліб та інші продукти харчування заховати в тару і також поставити в шафу. Обідній стіл потрібно вимити гарячою водою і досуха витерти. Після цього підмести кімнату. Велике значення має утримання в чистоті житлових приміщень. У квартирі треба щодня проводити вологе прибирання – стирати пил зі всіх предметів і меблів, протирати підлогу, стежити за чистотою місць суспільного користування (щодня мити і чистити раковини, плити, вологою ганчіркою протирати підлогу коридору, передпокою і тому подібне). Дітям також треба утримувати в чистоті не лише своє тіло, але і одяг, взуття, приміщення в якому ви знаходитесь. Це головна умова здоров'я людини!

Одяг, взуття, та способи підтримки здоров'я

Правильний підбір одягу дуже важливий для людини, якій доводиться боротися за виживання; втім, аналогічну задачу доводиться вирішувати і тому, хто збирається просто відпочити на природі. В умовах холодного клімату найбільш ефективним з погляду збереження тепла є принцип багатошарового одягу. Самий верхній шар одягу повинен бути таким, що не продувається, а ще краще таким, що не промокає. Він може бути виготовлений з щільної бавовняної або комбінованої тканини, нейлону тощо.

Щоб одяг найкращим чином виконував свої захисні функції, дотримуйтеся наступних рекомендацій:

- Тримайте одяг в чистоті.
- Уникайте перегріву.
- Зберігайте одяг сухим.
- Невідкладно лагодить його.
- Користуйтеся імпровізованими доповненнями до свого гардероба.

Якщо ви надягаєте дві пари рукавичок, переконайтеся, що зовнішня пара достатньо для цього велика. Зберігаючи одяг в чистоті, ви не даєте накопичуватися в ньому бруду з піском, які руйнують волокна. Одяг, ослаблений таким чином, менш здатний витримувати навантаження; його здатність протистояти холоду, дощу і снігу впаде. Зрозуміло, що дотримання особистої гігієни в умовах екстремальної ситуації – важке завдання для людей, змушених боротися за виживання. Але в цій ситуації до питань особистої гігієни відноситься не тільки підтримка чистоти тіла, але і захист від захворювань отже, дотримання деяких правил гігієни є строго обов'язковим.

Треба весь час піклуватися про те, щоб нижня білизна і шкарпетки залишалися чистими і сухими. Як мінімум, необхідно щодня під час привалів витрушувати одяг,

взуття і білизну, провітрювати їх і сушити. Руки мити хоч би холодною водою або протирати їх дезінфікуючими речовинами (спирт, марганцівка). Якщо дозволяють погода і пора року, обов'язково купайтеся в природних водоймах з чистою водою або організуйте обмивання кінцівок гарячою водою, а також прання білизни. По-друге, слід всіляко уникати потертості ніг. Вони звичайно виникають від неправильно підбраного взуття, від довгого ходіння в мокрому взутті, від невміння накручувати онучати, від того, що нігті на ногах дуже великі і брудні. Необхідно, щоб взуття завжди було сухим, розношеним, без складок і нерівностей всередині. Хороші, це означає міцні, з міцним шнуванням (ніяких "липучок!") і високі. За взуттям завжди потрібно ретельно стежити, особливо при діях в сирих кліматичних умовах і взимку. Взуття потрібно частіше сушити, дотримуючись обережності, оскільки при швидкій сушці (на вогні багаття, у гарячій печі) воно може зіпсуватися. Хорошим способом сушки є заповнення взуття нагрітою (так, щоб не обпалювало) галькою, піском, дрібними камінчиками. Взуття можна набити сухим сіном або мохом - це сприяє сушці і перешкоджає деформації. Ідеально було б мати змінне взуття, але у крайньому випадку тимчасово замінити мокре або розірване взуття можна за допомогою пластикової пляшки. Виріжте отвір у пляшці таким чином, щоб можна було просунути ногу, накрутити онучати або одягніть декілька шкарпеток, одягніть пляшку на ногу і зафіксуйте її на нозі мотузкою.

Остерігайтеся шлунково-кишкових захворювань і розладів. Не гризть нігті, не приймайте їжу брудними руками (як мінімум, ретельно обтирайте руки перед їжею чистою сухою травою або листям).

15. Надання першої медичної допомоги

Найчастіше, при перебуванні у природному середовищі, людині загрожують травми, харчові отруєння, укуси тварин і комах, переохолодження або перегрівання. На жаль, неможливість швидкої доставки потерпілого до лікарні, ускладнює ситуацію. Отже, правильно і своєчасно надана перша медична допомога інколи стає вирішальною при виживанні в ситуації ізоляції.

При укусах комах. Множинні укуси бджіл або ос можуть бути небезпечною для людини, особливо у разі підвищеної до них чутливості. При цьому, окрім місцевого набряку тканин, може спостерігатися значне підвищення температури тіла, різкі головні болі, можливі судоми. Прояви отруєнь токсинами бджіл, шершнів, джмелів, ос різноманітні. Самою ранньою і постійною ознакою є пекуча, колюча чи пульсуюча біль, що може поширюватися по ходу нервів. Особливо небезпечно, коли у людини є алергічна реакція на токсини отрути комах. У таких випадках є можливість розвитку шоку.

Схема надання першої допомоги:

- якщо жало все ще знаходиться в шкірі, видаліть його: зішкребіть нігтем або яким-небудь предметом;
- протріть уражену ділянку шкіри тампоном, змоченим розчином перекису водню;
- для зменшення болю і припухлості прикладіть холодний компрес;
- якщо є ліки, для знеболювання та зменшення алергічної реакції можна дати 1 г ацетилсаліцилової кислоти;
- постійно спостерігайте за станом потерпілого, стежте за можливою появою алергічної реакції (у деяких людей важка алергічна реакція може привести до анафілактичного шоку).

При укусах змій. Якщо вас або ще кого-небудь укусить змія, ви повинні вживати заходів швидко, але без паніки. Поширений надмірний страх перед зміями значною мірою є одночасно і джерелом небезпеки. Заходи, які приймаються при укусі змії, направлені на те, щоб:

1. Зменшити кількість отрути, що потрапила в організм, намагаючись знизити дозу нижче смертельної.

2.Понизити швидкість розповсюдження отрути по тілу, щоб дати організму максимальну можливість протистояти отруєнню. Відомо, що будь-яка форма страху або паніки, особливо у разі фізичної напруги, негайно прискорює серцебиття і підвищує швидкість циркуляції крові. Звідси витікає, що в такій ситуації украй важливо заспокоїти потерпілого.

Схема надання першої допомоги:

- знайдіть місце укусу і ретельно промийте його водою;
- розмістіть постраждалого таким чином, щоб місце укусу знаходилося нижче тіла;
- накладіть пов'язку вище за ранку, починаючи зверху і поступово спускаючись (вона повинна бути достатньо тугою, щоб запобігати поверненню венозної крові, оскільки саме з нею отрута може продовжити свій рух по тілу, разом з тим вона не повинна перешкоджати руху артеріальної крові (при правильно накладеній пов'язці нижче неї пульс прощупується, а вени надуваються);
- після накладення пов'язки укус продовжуватиме кровоточити, але боятися цього не слід, тому що кров може вивести з ранки частину отрути;
- якщо дозволяє місце укусу, можна відсмоктати отруту за допомогою медичної банки (у разі її відсутності можна використати банку з-під майонезу);
- іммобілізуйте кінцівку, наклавши шину;
- при можливості, помістіть кінцівку у холодну воду – це уповільнить повернення крові.
- джгут при укусах змій слід накладати лише в тих випадках, коли не увінчалися успіхом всі інші способи припинити кровотечу.

Неприпустимо:

- надрізати краї ранки — це може лише відкрити додаткові шляхи для проникнення отрути в тіло;
- намагатися ротом відсмоктувати отруту з ранки, оскільки вона може легко проникнути крізь слизову оболонку вашого рота;
- давати пити алкоголь;
- довго тримати джгут – це призведе до втрати кінцівки.

При харчових отруєннях. Основними ознаками отруєння є порушення дихання, свідомості, серцевої діяльності, блювання, пронос, біль у животі. Одним із поширених джерел харчових отруєнь можуть бути продукти, заражені деякими мікробами, які виділяють сильні токсини. При отруєнні харчовими продуктами, особливо м'ясними, симптоми отруєння виникають через 4-48 годин. Захворювання починається гостро: підвищується температура тіла, з'являється озноб, нудота, біль в животі, блювання, пронос. Велику небезпеку при отруєннях представляє зневоднення організму.

Схема надання першої допомоги:

- промийте постраждалому шлунок: дайте випити 5-6 стаканів теплої води, натисніть на корінь язика і викличте блювання (повторити процедуру декілька разів);
- при можливості, дайте прийняти активований вугіль (4-5 таблеток);
- якщо блювання у потерпілого проходить мимоволі, а він непритомний, поверніть його голову набік, слідкуйте, щоб блювотні маси не потрапили у дихальні шляхи (вчасно видаляйте їх з ротової порожнини).

При тепловому або сонячному ударі.

Тепловий удар виникає в результаті перегріву організму, при підвищеній вологості повітря. Сонячний удар виникає при тривалому перебуванні на спекотному сонці у результаті розширення мозкових судин та припливу крові до голови. Температура тіла може підвищуватися до 40 градусів, при якій внутрішні органи людини не можуть

нормально функціонувати. Постраждалий відчуває втому, головний біль, спрагу, нудоту. Нерідко бувають носові кровотечі, судоми, галюцинації. Цей стан може призвести до ураження головного мозку, паралічу дихання, запинки серця.

Схема надання першої допомоги:

- віднесіть потерпілого з жаркого в прохолодне місце;
- укладіть так, щоб голова була вище за тулуб;
- зніміть одяг, оберніть мокрим простирадлом і обливайте холодною водою;
- дайте понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом;
- дайте випити холодний чай або підсолену воду;
- коли температура тіла потерпілого знизиться до 37 градусів, обливання припиніть і обгорніть його сухою тканиною;
- у разі відсутності пульсу та дихання проводьте реанімацію до відновлення ознак життя.

При переохолодженні

Ознаками переохолодження є озноб, тремтіння, збліднення, а потім посиніння шкіри, губ, біль у пальцях рук і ніг. При легкому переохолодженні постраждалого достатньо тепло одягнути, дати гаряче пиття, змусити виконати декілька фізичних вправ. При тривалому переохолодженні розвивається відмороження. Відмороженням називається пошкодження тканин в результаті дії низької температури. При дії низьких температур відбувається пригнічення життєвих процесів в тканинах, а не загибель їх. Загибель переохолоджених тканин настає при нерівномірному їх зігріванні. Більш схильні до обмороження пальці, кисті, стопи, вуха, ніс. У постраждалого спостерігаються сонливість, в'ялі рухи. При подальшому зниженні температури тіла – незв'язна мова, галюцинації, плутаність свідомості, втрата чуттєвості.

Схема надання першої допомоги:

- постраждалого треба зігріти;
- при зупинці дихання і відсутності пульсу – приступіть до реанімації;
- забезпечте нерухомість відморожених ділянок тіла (через крихкість судин і можливість крововиливу);
- якщо постраждалий в свідомості - дайте гаряче пиття;
- при відмороженні I ступеню – розтирайте відморожену частину сухою тканиною, в інших випадках - помістіть під воду (20 C) повільно піднімаючи її температуру;
- при відновленні чутливості та кровообігу кінцівку витріть насухо, накладіть стерильну або чисту пов'язку;
- можна надіти на постраждалого панчохи, рукавички.

При розтягуванні або розриві зв'язок.

Розтягування і розрив зв'язок - пошкодження суглобової сумки при рухах, що перевищують фізичні можливості. Ознаками розтягування (розриву) зв'язок є біль в суглобі, порушення його функції, набряк, крововилив.

Схема надання першої допомоги:

- допоможіть потерпілому прийняти зручне положення;
- забезпечте нерухомості пошкодженої частини тіла;
- надайте підведене положення пошкодженій частини тіла;
- накладіть пов'язку з еластичного бинта;
- до місці ушкодження прикладіть холод.

При вивихах.

Вивихи – це повне зміщення суглобних поверхонь кісток, що викликає порушення функції суглобу. Вивих може виникнути при падінні на витягнуту або відведену назад кінцівку. Кінцівка постраждалого відведена у бік, суглоб деформований, рух кінцівки обмежений, присутній сильний біль.

Схема надання першої допомоги:

- забезпечити нерухомість постраждалої кінцівки;
- накласти фіксуючу пов'язку;
- верхню кінцівку зафіксуйте косинкою, нижню – шиною;
- дайте постраждалому знеболювальне та заспокійливе.

При переломах.

Переломом називається порушення цілості кістки. В області перелому потерпілий відчуває різкий біль, що посилюється при спробі змінити положення. Переломи бувають закриті і відкриті. При переломах потерпілому необхідно забезпечити іммобілізацію (нерухомість) пошкодженої ділянки тіла. Це зменшує біль і запобігає подальшому зсуву кісткових уламків та повторному пораненню ними кровоносних судин і м'яких тканин. При іммобілізації можна використовувати будь-які підручні засоби (вузькі дошки, палиці і т.д.) За відсутності інших засобів знерухомити верхню кінцівку можна фіксацією її до тулуба, а нижню – до здорової ноги. Фіксують не менше двох суглобів з обох боків від перелому. На плечовій і стегновій кістках – не менше трьох.

Схема надання першої допомоги при закритому переломі:

- знерухомити місце перелому;
- накласти шину;
- на місце перелому прикласти холод для зменшення болю;

Неприпустимо:

- дозволяти постраждалому рухати ушкодженою кінцівкою;
- знімати одяг із зламаної кінцівки;
- прикладати тепло до місця перелому;
- транспортувати потерпілого не наклавши шини.

Схема надання допомоги при відкритому переломі:

- перевірте наявність пульсу та дихання;
- у разі необхідності, очистіть дихальні шляхи постраждалого;
- забезпечте нерухомість зламаної кінцівки;
- розріжте одяг на місці рани таким чином, щоб можна було накласти пов'язку;
- зупинить кровотечу (обробіть краї рани і накладіть пов'язку);
- накладіть шину.

Неприпустимо:

- не зупинити кровотечу;
- накладати шину на оголену кінцівку або безпосередньо на рану;
- дозволяти постраждалому рухати пошкодженою кінцівкою;
- торкатися рані, вправляти або видаляти уламки кісток та чужорідні тіла.

16. Правила поведінки під час терористичного акту

Терористичний акт, тобто застосування зброї, вчинення вибуху, підпалу чи інших дій, які створили небезпеку для життя чи здоров'я людини або заподіяння значної майнової шкоди чи настання інших тяжких наслідків, якщо такі дії були вчинені з метою порушення громадської безпеки, залякування населення, провокації воєнного конфлікту,

міжнародного ускладнення, або з метою впливу на прийняття рішень чи вчинення або не вчинення дій органами державної влади чи місцевого самоврядування, службовими особами цих органів (далі за текстом ст. 258)...караються позбавленням волі на строк від п'яти до десяти років (ст. 258 Кримінального кодексу України).

Зростання кількості терористичних актів, непередбачуваність наслідків цих актів викликають велику стурбованість світової громадськості, яка все більше активізує свої зусилля в боротьбі з тероризмом. Починаючи з XXII сесії, Генеральна Асамблея ООН щорічно обговорює питання про заходи щодо запобігання тероризму. У грудні 1972р. був створений Спеціальний комітет з питань міжнародного тероризму, до якого увійшли представники 34 держав. На початку 1995р. Генеральна Асамблея ООН одностайно прийняла декларацію про заходи з ліквідації міжнародного тероризму. За останні роки вироблено більше десяти конвенцій і протоколів з питань боротьби проти тероризму. Але багатоманітність форм його проявів ускладнює вирішення цієї проблеми.

Якщо будуть знайдені методи боротьби з тероризмом, світ стане спокійнішим і безпечнішим. А поки він існує, необхідно знати, як треба поводитись, опинившись у становищі заручника. Найважливіше для заручника – це залишитися живим. Тому не можна провокувати терористів на насильницькі дії. Найкраще – це тихо сидіти і не привертати до себе уваги, тобто не вставати без дозволу, не ходити, навіть не дивитися в бік терористів (прямий погляд у вічі сприймається як виклик). У присутності терористів бажано не вести розмов поміж собою, в крайньому випадку розмовляти тихо. Слід позбавитись усього, що виділяє заручника з-поміж усіх потерпілих. Особливо це стосується жінок – зняти косметику, прикраси (зокрема, сережки). При стрілянині, відкритій терористами, негайно лягайте на підлогу.

17. Екстремальні ситуації криміногенного характеру та способи їх усунення

Глобальна злочинність – це одна гостра соціальна проблема сучасності. Кількість зареєстрованих у світі злочинів у середньому зростає на 5% щороку. Але останнім часом особливо швидко зростає частка тих, що належать до категорії тяжких (убивства, насильства тощо).

Як свідчить статистика, злочинність в Україні набула неабиякого поширення. В умовах економічної кризи, нерівномірності суспільного розвитку, різкого спаду рівня життя, значних прогалин у законодавстві та інших негативних чинників збільшується кількість осіб, які схильні до скоєння злочинів.

Враховуючи складну криміногенну ситуацію в Україні, кожна людина повинна захистити себе в ситуаціях, пов'язаних з насильством.

Яка ж існує зброя для самозахисту? найдешевшим і доступним засобом самозахисту є газовий (аерозольний) балончик. Для його придбання не потрібно ніякого дозволу.

Аерозольний балончик – це, як правило, алюмінієвий контейнер ємністю від 20 до 100 мл, заповнений отруйливими речовинами. Отруйливі речовини, які використовують в газовій зброї, викликають тимчасове і зворотне ураження людини. Радіус дії зазвичай становить – 1,5-3 м. кількість рідини розрахована на 5-8 с дії. Отруйлива речовина діє на людину протягом 10-20 хв. (в міліцейських балонах концентрація отруйливих речовин вища).

У травні 1995 р. було введено і дію розпорядження Кабінету Міністрів, згідно з яким дозволялось виготовляти і продавати в Україні газові балончики тільки з двома речовинами: МПК і капсаїцином. Сьогодні в Україні найбільш розповсюджені аерозолі, які містять МПК («Трен»).

Серйознішим засобом самооборони є пістолет. Для придбання, збереження і носіння газових пістолетів і револьверів, а також патронів до них необхідно мати

спеціальний дозвіл органів внутрішніх справ. Він видається громадянам, які досягли 18-річного віку і мають довідку медичного закладу встановленої форми про те, що власник цього документа є психічно нормальним і за станом здоров'я може володіти указаним засобом самооборони. Дозвіл оформлюється за місцем проживання строком на 1-3 роки. Після закінчення цього терміну зброю необхідно перереєструвати. Запам'ятайте, забороняється передавати пістолет і патрони до нього іншим особам без відповідного дозволу. При втраті або викраденні газової зброї необхідно терміново сповістити про це в правоохоронні органи.

Засобом самозахисту може стати і пневматична зброя. Наприклад, з відстані 10 м куля пневматичного пістолета здатна ввійти в м'які тканини людини на 2 мм, чого буває достатнього для того, щоб зупинити злочинця. На придбання пневматичної зброї не потрібно дозволу. Але з січня 1995 р. придбання і використання пневматики обмежене – щоб купити зброю, яка має калібр більше 4,5 мм і швидкість польоту кулі понад 100 м/с, необхідно взяти дозвіл в органах внутрішніх справ. Цей засіб самооборони також має як недоліки, так і переваги. Наприклад, на траєкторію польоту металевої кульки не впливає зустрічний вітер (на відміну від газових пістолетів, при пострілі з яких ціль накривається газовою хмарою). Однак ця зброя досить громіздка і головне – не існує законодавчих актів, які регламентують її застосування як засобу самозахисту.

Досить ефективним засобом самозахисту є автономні сигнальні пристрої. Їх застосування дуже просте: висмикнеш дротик – брелок для ключів, сумка чи дипломат починають видавати такі гучні й пронизливі звуки, що будь-який зловмисник побоїться мати справу з вами далі, не повертаючи до себе безперервного крику, й вимкнути його, не знаючи секрету, практично неможливо. Засіб вважається доволі безпечним. Єдине застереження – потужність звукового тиску не повинна перевищувати 80 децибел.

Якщо людина не має змоги придбати зброю для самозахисту або не має можливості застосувати, можна скористатися простими порадами на кожний день щодо особистої безпеки:

- Гроші та цінні речі тримайте при собі; портфелі, сумочки не залишайте без догляду;
- В кафе або барі, перш ніж повісити пальто на вішалку або спинку крісла, заберіть з нього гроші і документи;
- Не відчиняйте двері незнайомій людині (або тримайте двері на ланцюжку); пам'ятайте, грабіжники можуть приходити під виглядом сантехників, службовців газопостачання, електромережі і навіть працівників міліції; посадові особи зобов'язані самі пред'явити посвідчення;
- якщо Ви маєте при собі кишенькові гроші, то, по можливості, беріть їх стільки, скільки думаєте витратити; не показуйте відкрито, що у Вас із собою багато грошей;
- гаманець з грошима ніколи не слід класти в зовнішню кишеню пальта, піджака чи сумки, особливо в переповнену харчами сумку;
- нападаючи не жінок, злочинці часто намагаються вирвати з їхніх рук сумочку, тому безпечніше носити сумку на ремені через плече, притискуючи її до себе;
- ніколи не носіть разом гроші і документи;
- повертаючись до дому пізно ввечері, намагайтесь йти по освітленій та жвавій вулиці, уникаючи темних провулків та парків, хоча це й забере більше часу; ввечірній час треба бути наготові на вулиці, в транспорті, в під'їзді будинку, в ліфті;
- не ходіть по вулицях з навушниками: можна не почути злочинця, що підкрадається ззаду, або чийогось попередження;
- уникайте ситуацій, які загрожують насильством (суперечка з п'яними), краще виглядати боягузом в очах злодіїв, ніж бути побитим до смерті;
- уникайте повертатися додому вночі на самоті; ніколи не сідайте в машину до незнайомих людей;

- якщо на Вас напали, кричіть якомога голосніше або розбийте скло найближчого помешкання чи магазину; чи спробуйте поговорити з нападником і зверніться до його почуттів.

Найсуровіші покарання, передбаченні Кримінальним кодексом України, встановлюються за вбивство та зґвалтування. статеві злочини через серйозність фізичних та психологічних наслідків для жертв належать до особливо важких посягань. Кримінальні дані свідчать, що цей злочин (зґвалтування) має тенденцію до зростання. Потерпілі, як правило, в міліцію не заявляють через страх громадського розголосу, а також не хочуть переживати неприємну процедуру слідства і суду. За результатами вибіркового досліджень, на кожне зґвалтування за яким ведеться слідство, припадає 6-8 злочинів, які залишаються без покарання. Тому злочинці і коять нові й нові напади.

Наведемо деякі поради щодо до захисту від зґвалтування:

- Не провокуйте зґвалтування своїм зовнішнім виглядом, не слід давати щонайменших приводів до залицянь з боку незнайомця;
- Слід уникати улюблених місць гвалтівників – віддалених пляжів, місць для заміського відпочинку тощо, а також не рекомендується у сутінках ходити через двори, парки та сквери;
- В останній час частіше трапляються зґвалтування, які скоїли підлітки. Це зазвичай групові зґвалтування, які відрізняються особливою жорстокістю, тому що неповнолітні йдуть на злочин в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння. Обходьте місця, де збираються підлітки.
- При нападі можна спробувати установити хоч якийсь контакт зі злочинцем, тобто заставити його думати про жінку як про людину, а не сексуальний об'єкт, а також за допомогою хитрощів спробувати заманити гвалтівника у місце, де є потенційний захист.
- При нападі можна також застосувати фізичний опір – завдати удару по больових місцях: в області паху, по очах. Бити треба коліном, ліктем. Спричинити біль також можна в ділянці обличчя, шиї живота. Захищаючись, треба завжди йти до кінця – на карту може бути поставлене життя жінки.
- При нападі потрібно голосно кричати. Краще кричати «пожежа, ніж «ґвалтують».
- При спробі зґвалтування можна сказати злочинцю, що Ви хворі на захворювання, яке передається статевим шляхом (СНІД, сифіліс, гонорея тощо).

18. Бесіди з усіх видів

дитячого травматизму напередодні канікул

1. Правила дорожнього руху:

- Ходити тільки по правій стороні тротуару;
- Дорогу переходити не поспішаючи;
- Не можна переходити дорогу навскіс;
- Переходячи дорогу, слід подивитися наліво, дійшовши до середини вулиці, зупинитися і подивитися направо;
- Якщо не встигли перейти вулицю, і рух транспорту почався, слід зупинитися на середині вулиці і зачекати, поки рух припиниться;
- Якщо немає тротуарів, слід триматися лівого боку дороги, тобто йти назустріч транспорту, що рухається.

2. Правила електробезпеки:

- Під час вимикання електроприладів забороняється витягувати вилку з розетки за шнур;
- Категорично забороняється користуватися електроприладами, в яких знайдено несправність;
- Не торкатися мокрими руками електроприладів, які знаходяться під напругою;

Пам'ятайте: зовнішніми ознаками несправності електропроводки або електроприладів є специфічний запах підгораючої ізоляції, з'явлення іскри, перегрівання штепсельних розеток і вилок.

3 Вибухонебезпечні предмети:

- До виявлення вибухонебезпечних предметів ні в якому разі не можна торкатись, перекладати, розряджати, зберігати;
- Забороняється використовувати снаряди в металообробці;
- Виявивши вибухонебезпечні предмети, необхідно терміново повідомити міліцію, школу, військкомат.

4 Правила протипожежної безпеки:

- Дотримуйтесь правил протипожежної безпеки під час встановлення ялинок, під час проведення новорічних свят;
- Гра з вогнем – одна з причин пожежі;
- Дотримуйтесь правил протипожежної безпеки під час відпочинку.

5 Правила поведінки на воді:

- Купатися можна тільки в сонячну безвітряну погоду при температурі повітря не нижче 20-25⁰с і води не менш ніж 18-20⁰С;
- Купатися дозволяється тільки в спеціально відведених місцях;
- Забороняється заходити у воду глибше, ніж по пояс, людині, яка не вміє плавати;
- Не запливайте за знаки огорожі акваторії пляжу;
- Грубі ігри та пустощі у воді небезпечні для життя;
- Не забруднюйте воду та берег;
- Не подавайте хибних сигналів тривоги;
- Не користуйтеся надувними матрацами, катерами та іншими предметами, які не призначені для плавання.

6. Правила поведінки на кризі:

- Не виходьте на кригу, міцність якої вам невідома;
- Не виходьте на кригу під час льодоходу, весняної відлиги, снігу і сильних перепадів температури повітря;
- Не збирайтеся на кризі великими групами;
- Не заїжджайте на лижах з крутого берега на неперевірену кригу.

7. Правила культури поведінки:

- Завжди прагніть бути культурною людиною;
- Поступайтесь місцем людям похилого віку;
- Поважайте старших, не будьте грубими;
- Не гуляйте пізніше 22 години;
- Не сидіть цілодобово біля телевізора, комп'ютера;
- Більше читайте художньої літератури.

8. Категорично забороняється:

- Ходити на території новобудов;
- Купатися без догляду дорослих;
- Розводити вогнище в лісі, поблизу ліній електропередач;
- Їздити на велосипеді на тій частині дороги, де рухається транспорт.

9. Суворо дотримуйтесь правил:

- Дорожнього руху;
- Користування газовими, електричними приладами;
- Поведінки дітей на воді;
- Користування пасажирським ліфтом;
- Протипожежної безпеки;
- Прогулянки на велосипеді.

