

**Міністерство освіти і науки України
Головне управління освіти і науки Київської обласної державної
адміністрації**

**Державний навчальний заклад
“Березанський професійний аграрний ліцей”**

**Інструкція № ____ б/ж
про заходи безпеки в літній період для учнів ліцею**

Березань

Міністерство освіти і науки України
Головне управління освіти і науки Київської обласної державної адміністрації

Державний навчальний заклад
«Бережанський професійний аграрний ліцей»

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом по ДНЗ «Бережанський
професійний аграрний ліцей»
від «__» _____ 201_р. №__

Інструкція №__ б/ж
про заходи безпеки в літній період для учнів ліцею

1. Загальні відомості.

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому, через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, потенціал організму постійно вдосконалюється і використовується без завдання йому шкоди до самої старості.

Ведення здорового способу життя є ключем до збереження здоров'я і працездатності.

Літо – це найкраща пора року. Щоденне перебування на свіжому повітрі, загартовування сонцем і водою є одним з найважливіших компонентів здорового способу життя.

2. Заходи безпеки під час засмагання.

2.1. Загартовування сонцем засновано на дії ультрафіолетового спектра сонячних променів. Під їх впливом розширюється судини шкіри, поліпшується обмін речовин. Сонце сприяє утворенню в організмів проти рахітичного вітаміну Д.

2.2. Засмагати можна з початком весни до середини осені. Найбільш сприятливим для цього є ранковий час до 11-ї години.

2.3. Щоб уникнути опіків, сонячного і теплового удару, а також розладу діяльності центральної нервової системи необхідно дотримуватись таких правил:

- голову захищайте головним убором світлого кольору;
- якщо виконуєте фізичну роботу, пийте прохолодну підсолену воду, щоб не порушити сольовий баланс організму і кожну годину на 10-15 хвилин сховайтеся в тінь, зробіть перерву;
- загоряти потрібно поступово, починаючи з 15-ти хвилинного перебування під сонцем, при цьому не лежіть, а ходіть, бігайте тощо;
- в перші дні, перш ніж шкіра звикне до сонця, треба затуляти особливо чутливі і вразливі ділянки тіла – верхню частину лоба, ніс, лопатки тощо;
- голову прикривайте капелюхом, хустинкою, бейсбол кою тощо;
- при загоранні потрібно чергувати термін перебування під сонцем з терміном перебування в тіні.

2.4. Перша допомога при тепловому ударі.

2.4.1. При тепловому і сонячному ударі виникає прилив крові до мозку, внаслідок чого потерпілий відчуває раптову слабкість, головний біль, виникає блювання, дихання стає поверхневим.

2.4.2. У випадку теплового удару перша допомога направляється на зниження температури тіла і покращення дихання. Для цього:

- винесіть потерпілого в прохолодне місце, по можливості з протягом, або обмахуйте його рушником, одягом, щоб створити приплив свіжого повітря;
- звільніть потерпілого від верхнього одягу, роздягніть до пояса і укладіть з трохи піднятою головою, для чого під голову підкласти згорток одягу;

- якщо хворий непритомний, дайте йому понюхати нашатирний спирт або свіжо зрізану цибулину, лимон;
- на область серця і потилицю покласти лід або робити холодні примочки, змочити груди, обличчя, голову холодною водою, робіть примочки на лоб, потилицю, тім'я, пахові, підколінні, пахвинні області, де є багато кровоносних судів. Можна завернути потерпілого в мокре простирадло, обливати його водою, прохолодною і потрошку;
- якщо дихання припинилося або дуже слабе і пульс не прощупується, необхідно відразу ж починати штучне дихання і масаж серця і терміново викликати швидку допомогу або доставити потерпілого в лікарню.

2.5. *Перша допомога при сонячному ударі.*

2.5.1. Дія великих доз сонячного випромінювання може призвести до враження шкіри (сонячних опіків) і органів зору.

2.5.2. При інтенсивній і тривалій дії прямих сонячних променів на голову трапляється сонячний удар – тяжке враження центральної сонячної системи, робиться приплив крові до мозку внаслідок чого потерпілий відчуває раптову слабкість, головний біль, виникає блювання, дихання стає поверхневим. У випадку сонячного удару перша долікарська допомога наступна:

- потерпілого слід вивести /винести/ з під дії сонячних променів у тінь, прохолодне приміщення, під навіс, забезпечити приплив свіжого повітря;
- покласти потерпілого так, щоб голова була вище за тулуб, для чого підкласти йому під голову згорток одягу, розстебнути одяг, який затруднює дихання;
- покласти на голову потерпілому лід або робити холодні примочки, змочувати груди холодною водою, давати нюхати нашатирний спирт або свіжо розрізану цибулину, лимон;
- якщо потерпілий притомний, потрібно дати йому випити 15-20 краплин настоянки валеріанки в одній третині склянки води;
- якщо потерпілий у непритомному стані, потрібно повернути його голову набік, щоб забезпечити проходимість шляхів дихання. При зупинці серця – масаж серця.

Потрібно намагатися як можна швидко доставити потерпілого в лікувальний заклад або викликати швидку допомогу.

3. Вимоги безпеки при відпочинку на воді.

3.1. Вода як сонце – джерело життя на землі. Без води неможливо уявити життя, побут і працю людини, життя і розвиток тваринного і рослинного світу, роботу промислового і сільськогосподарства. Що може бути кращим ніж відпочинок на березі річки, ставка, озера чи моря. Але відпочинок на воді потрібно організувати з дотриманням вимог безпеки, щоб радість не обернулася трагедією.

3.2. Ніколи не заходь в незнайоме водоймище, в незнайому ділянку річки або моря.

3.3. Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибирати безпечне місце для купання з твердим, бажано піщаним, не засміченим дном, поступовим схилом.

3.4. Не ходіть купатися одинаком, з вами повинен бути хоч би один товариш, причому потрібно щоб хтось із вас вмів плавати.

3.5. Перед купанням перевірь дно водоймища, не стрибайте в воду головою навіть у знайоме водоймище, бо за вашу відсутність у це місце могло притягти затоплену деревину, могли кинути металевий предмет тощо. Перший раз стрибай ногами в перед.

3.6. До того як зайти у прохолодну воду, потрібно охолонути у тіні, походити по воді по коліно і тільки тоді пірнати у воду.

3.7. Плаваючи у річці, не забувайте про течію, вона може далеко занести вас.

3.8. Якщо не вмієте плавати або плаває погано, плавайте повздовж берега на глибині не більше метра.

3.9. Не пірняйте під товариша і не хапайте їх за ноги, не протоплюйте один одного – це може погано скінчитися.

3.10. Не перебувайте у воді більше 45 хвилин, робіть перепочинок на березі.

3.11. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.

3.12. Не заходьте у воду очманівши від спеки, алкоголю і наркотичних речовин розширені від спеки судини в прохолодній воді звужуться і може трапитися запаморочення, можете знепритомніти і потонути.

3.13. Дуже важливо кожному плавцю навчитися відпочивати на воді:

1 спосіб. Лежачи на спині, спокійно розкинути руки і ноги, закрити очі, лягти головою на воду, розслабитися, лише злегка допомагаючи собі утримуватися в горизонтальному положенні. Дихайте глибоко, затримуючи повітря в легенях.

2 спосіб. Стиснувшись «поплавцем», вдихнути повітря, занурити обличчя у воду, обійняти коліна руками і притиснути до тіла, стримуючи видих. Потім слідує повільний видих у воду, після якого новий швидкий вдих над водою – і знову «поплавець».

При попаданні води в дихальні шляхи – необхідно підвестися над водою, відкашлятися. При судомі необхідно лягти на спину, енергійно розтерти м'яз. Досвідчені плавці мають голку - укол знімає судому. Головне – зберігати спокій, не панікувати. Не соромтеся покликати на допомогу.

3.14. Правилами поведінки на воді забороняється:

- купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обла людей;
- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів; - використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин,
- надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання;
- вживати спиртні напої під час купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.

3.15. Під час катання на човнах суворо дотримуватись встановлених правил поведінки під час катання на цих плавзасобах.

3.16. Як діяти у випадку нещастя, що сталось при катанні на човні або купанні?

- якщо човен перевернувся, головне - не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега;
- потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплюшувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіль надходить світло. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву;
- рятувати треба спочатку одного потопаючого, потім іншого;
- причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців, підводні плини, які паралізують волю людини, що пливе, водорості, що сковують рух плавця. У швидкій річці можна потрапити у сильну течію. Вона підхоплює плавця і починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією може вкінці виснажити сили плавця. Тому розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У такому разі необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг до тих пір, поки не спаде хвиля, потім зіскочити і вибігти за межу прибою;
- якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, занурюйтесь у воду і зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню;

- від переохолодження або різкого переходу з зони теплої води у зону холодної з'являються судороги, що зводять руки і ноги. Головне — не розгубіться! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води і кличте на допомогу !!!
- плавець, що заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, відкля приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками;

3.17. Самодопомога на воді:

- при падінні в воду в одязі на невеликій відстані від берега потрібно намагатися зняти як можна більше одягу і взуття;
- не гарячкуйте, не панікуйте, не робіть частих, різких рухів. Уважно обдивитися, виберіть самий короткий шлях до берега, орієнтир, і пливіть спокійно в його напрямку;
- прямуючи до берега, озерніться довкола, можливо на воді плаваючий предмет, який допоможе вам допливти до берега;
- при низькій температурі води або від перевтомлення можуть трапитися судоми в м'язах литки, стегна або пальців;
- при судамах в литках потрібно повернутися, плавати на спині, висунути з води ногу, яку схопила судома і потягнути рукою на себе пальці ноги;
- при судомі м'язів стегна потрібно згинати ногу в коліні, причому слід притискувати ступню руками до тильного боку стегна;
- при судомі м'язів пальців руки потрібно стиснути руку в кулак і, витягнувши її зводи сильно струсити;
- якщо разом з вами у воді опинився ще хтось і, прямуючи до берега він стомився і не може плавати, то допомогу йому можна надати наступним чином. Підставте свої плечі під кисті витягнутих рук стомленої людини і транспортуйте його використовуючи для плавання стиль «брас». Необхідно при транспортуванні слідувати, щоб руки стомленої людини не зісковзнули з ваших плечей.

3.18. Перша допомога при рятуванні потоплюючих.

- основне правило при рятуванні потоплюючих — обмірковано і обережно. Якщо не вмієте плавати то допомогу надавайте тільки з берега або з човна;
- побачивши потоплюючого — розберіться в ситуації, визначте можливі підручні засоби для надання допомоги;
- в усіх випадках спробуйте повідомити потоплюючому, що його становище побачено і надають допомогу. Це підбадьорить і надасть йому сил;
- якщо можливо, потрібно подати потоплюючому жердину, мотузку або кінець свого одягу, за допомогою яких підтягти його до берега або човна, можна кинути йому підручний плаваючий предмет або спеціальну рятувну річ. Кидати рятувний засіб потрібно так, щоб не влучити в потоплюючого;
- якщо цих предметів нема або застосування їх не забезпечить рятування, необхідно пливти на допомогу потоплюючому;
- надаючи допомогу повинен сам не тільки добре плавати, але і знати прийоми транспортування потерпілого у воді, вміти звільнюватися від його захватів, робити штучне дихання і зовнішній масаж серця;
- при масових нещасних випадках потрібно старатися допомогти кожному потоплюючому окремо. Рятувати уплав одночасно декілька чоловік неможливо;
- при необхідності терміново стрибати у воду для надання допомоги потоплюючому, слід скинути з себе одяг і взуття;
- стрибати в місцях, де невідомий ґрунт і глибина, слід ногами в перед. Місце для стрибка вибирати так, щоб використати силу течії;

- допомогу потопуючому необхідно надавати ззаду, щоб захистити від його захвату. Якщо ззаду підпливти до потопуючого неможливо, слід в декілька метрів від нього пірнути і, підпливти під водою збоку, однією рукою штовхнути в бік його коліно, а другою рукою захватити ногу, ривком за цю ногу повернути його спиною до себе і буксирувати до берега;
- якщо потопуючий схопив рятівника за тулуб або шию з переді, потрібно однією рукою утримати його за попереk, а долонею другої руки упертися в підборіддя потопуючому, пальцями затиснути йому ніс і сильно штовхнути в підборіддя. У крайньому випадку рятівник повинен упертися коліном вниз живота потопуючого і з силою відштовхнутися від нього;
- якщо потопуючий схопив рятівника за шию ззаду, потрібно однією рукою захопити кисть руки потопуючого, а другою підштовхнути лікоть цієї руки. Потім рятівник повинен різко перекинути руку потопуючого через свою голову і, не звільняючи руки, повернути потопуючого до себе спиною і буксувати до берега;
- якщо потопуючий схопив рятівника за кисть рук, потрібно стиснути їх в кулаки і зробити сильний ривок назовні, одночасно підтягнув ноги до живота уперся ними в груди потопуючого і відштовхнутися від нього;
- якщо потерпілий схопив рятівника за ногу, то для звільнення потрібно однією рукою притиснути його голову до себе, а другою захопити його підборіддя і відвернути його від себе;
- якщо потопуючий лежить на дні водоймища лицем в гору, рятівник повинен пірнути і підпливти до нього з боку голови; якщо він лежить лицем донизу – підпливти до нього з боку ніг. І у тому і у іншому випадку рятівник повинен узяти потопуючого під пахви, при підняти, потім сильно відштовхнутися ногами від ґрунту, спливти з ним на поверхню і буксирувати до берега;
- буксирувати потопуючого можна кількома способами, але при усіх способах необхідно, щоб його ніс і рот заходилися над поверхнею води:
 - 1-ий спосіб «за голову». Для цього рятівник повинен перевести потопуючого в положення «на спину»; підтримуючи його в такому положенні, обхопити його лице долонями – великими пальцями за щоки, а мізинцями – під нижню щелепу, затуляючи вуха і тримаючи лице над водою. Пливти потрібно на спині;
 - 2-ий спосіб «за руки». Для цього рятівник повинен підпливти до потопуючого ззаду, стягти його лікті назад за спину, притискуючи до себе і пливти до берега вільним стилем;
 - 3-ий спосіб «під руки». Для цього рятівник повинен підпливти до потопуючого ззаду, швидко підсунути свою праву або ліву руку під його праву або ліву руку і взяти потопуючого за другу руку вище ліктя. Потім слід притиснути потопуючого до себе і пливти на боці;
 - 4-ий спосіб. Для буксировки потопуючого в непритомному стані, рятівник повинен пливти на боці і тягти потопуючого за волосся або за комір одягу.
- при рятуванні потопуючого з човна, його слід підводити до нього кормою або носом, але не бортом. Брати потопуючого в човен слід завжди з корми або носа, тому що при затаскуванні через борт, човен може перекинутися. Не завжди слід брати потопуючого в човен, якщо другий рятівник може утримати з корми і буксувати до берега;
- якщо в човні лише один рятівник, в воду краще не стрибати, тому що некерований човен може течією віднести. Поспішаючи на човні рятувати потопуючого, не забудьте захопити з собою спеціальні рятівні речі, а якщо їх нема, то захопіть з собою жердину, ломаку, мотузку тощо, щоб подати потопуючому, якщо він в притомному стані.

4. Перша медична допомога потерпілому.

4.1. Медична допомога потерпілому повинна бути надана одразу ж після того, як його витягнуть з води.

4.2. В першу чергу потрібно видалити рідину з шляхів дихання і шлунку. Для цього необхідно швидко покласти потерпілого на своє зігнуте коліно животом до низу. Для прискорення виливання рідини потрібно трохи стискувати руками грудну клітину потерпілого. Після виді-

лення рідини з верхніх шляхів дихання потрібно зробити звільнення розтягнутого водою шлунка. Для цього потерпілого слід покласти на бік і натиснути йому на верхню частину шлунка або, покласти його лицем донизу і обхопивши тулуб руками в області живота, піднімати вгору, видавлюючи воду. Ці заходи потрібно використовувати досить швидко.

4.3. Якщо є необхідність, того як почати робити штучне дихання, потрібно відкрити рот потерпілому і звільнити його від мулу, піску, водорості і слизу хустинкою або сорочкою;

4.4. Якщо потерпілий непритомний, його слід заспокоїти, зняти мокрий одяг, витерти шкіру і передягнути.

4.5. Якщо потерпілий в непритомному стані, але зберігся пульс і дихання, то йому потрібно дати вдихнути нашатирний спирт і вжити заходи для його зігрівання.

4.6. Якщо потерпілий в непритомному стані. блідий, пульс ледве прощупується або відсутній, дихання або дуже слабе або відсутнє, слід терміново приступити до його оживлення і одночасно викликати швидку допомогу.

4.7. Проведення штучного дихання. Потерпілого зручно покласти, розстібнути одяг і пояс, якщо до цього часу це ще не зробили і починаєте робити штучне дихання способом «рот у рот» або «рот у ніс». Для проведення штучного дихання потерпілому під лопатки підкладіть згорток одягу, заводять ліву руку під потилицю потерпілому, а правою рукою давлять на лоб, щоб звільнити гортань. Після цього, рот потерпілого звільнюють від слизу, зубних протезів і протирають бинтом, марлею або чистим одягом. Відкриваючи рот, лівою рукою підтримують підборіддя, а правою відхиляють голову. Після декількох глибоких вдихів, особа, надає допомогу, вдуває повітря через марлю або хустинку з свого рота в рот або ніс потерпілого. При вдуванні через рот потрібно затягнути ніс потерпілому, а при вдуванні через ніс – затуляти рота. Після вдування повітря, звільніть рот потерпілого для виходу повітря з грудної клітини від повітря, рекомендується натиснути рукою на грудну клітину і допомогти потерпілому звільнитися від повітря. На протязі 1 хвилини слід роботи 10-12 вдувань дорослому і 15-18 вдувань дитині;

Якщо у потерпілого розширенні зіниці і у нього не прощупуються пульс. Потрібно одночасно з штучним диханням проводити масаж серця – ритмічне натискання на нижню третину грудної клітини швидкими поштовхами покладених одна на одну долоней рятувальника. Робіть 2 вдування і, безпосередньо після другого вдування 10-15 надавлювань. Частіше чим один раз в секунду, щоб досягти не менше 50 надавлювань в хвилину і з таким зусиллям, щоб грудина зміщувалася в напрямку хребта на 3-4 см у повних на 5-6 см. Потім знов роблять 2 вдування і 10-15 надавлювань.

Коли потерпілий почне дихати, йому необхідно дати нюхати нашатирний спирт, дати випити 15-20 крапель настоянки валеріанки /на пів склянки води/, перевдягнути в суху білизну, укрити тепліше, дати випити міцного чаю і надати повний спокій до прибуття медичного персоналу;

4.8. Надання медичної допомоги, штучне дихання і масаж серця проводять до того часу, поки прибуде швидка допомога. Припинення надання допомоги і факт смерті встановлює тільки лікар.

5. Безпека на рибалці влітку.

5.1. 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.

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

5.3. 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.

5.4. 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. Трапляється, що якір зачіпляється за підводні предмети, тому при раптовому відчепленні або обриві якірного мотузка можна випасти з човна.

5.5. Уважно дивіться вперед, по курсу руху: всі, навіть невеликі, предмети, що плавають, обов'язково обходьте. Перед початком повороту переконайтеся у відсутності плазасобів або плавців позаду. Не перетинайте курс іншим суднам і катерам - це категорично заборонено.

5.6. При посиленні хвилювання на воді тримайте човен в розріз хвилі - носом до вітру.

5.7. Під час грози безпечніше знаходитися на березі під чагарником або невисокими деревами.

5.8. Якщо ж гроза застала вас на воді, укладіть весла в човен, опустіться на днищі, сховайтесь 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, постарайтесь виплисти на міліну. Човен, що перекинувся, може врятувати 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.

6. Основні рекомендації безпеки під час прогулянки у лісі.

6.1. Підготовка до подорожі у ліс:

- повідомте про те, куди ви збираєтесь. Якщо поблизу нікого немає — залишіть записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, що йдуть разом з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення);
- візьміть собі за правило — перед мандрівкою чи походом до лісу, подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири;
- одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов. Запам'ятайте — погодні умови можуть змінитися дуже швидко;
- переконайтеся, що все ваше спорядження — у доброму, робочому стані. Якщо ви сумніваєтесь брати ту чи іншу річ, пам'ятайте — зайва вага буде вам заважати.

6.2. У лісі:

- встановіть між собою сигнали, щоб не загубити один одного у лісі, особливо на випадок несподіванок — свистом або голосом;
- запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати — лишайте примітки. Без орієнтирів людина в лісі починає кружляти;
- виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Ніколи не залишайте вогнище без догляду. Не загашене вогнище може бути причиною лісової пожежі;
- ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води — струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;

- будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість — обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;
- пам'ятайте — збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не куштуйте сирих грибів, ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях — отруйні;
- уникайте диких тварин. Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця — у людей і тварин близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину — якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поведінці тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь, або стукати палицею об дерево;
- уникайте додаткових неприємностей з тваринами, особливо у нічний час — ніколи не залишайте їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку, краще покладіть її на дерево; недоїдки їжі закопайте подальше від місця відпочинку;
- будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть з ранки краплі крові з отрутою та висмоктуйте впродовж півгодини, весь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах та у роті. Потім необхідно накладити щільну пов'язку вище місця укусу та негайно дістатися до лікарні;
- в лісі багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, треба не пробувати виколупати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні;
- якщо ви опинилися біля поламаних дерев — не затримуйтеся. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру;
- не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

6.3. Якщо ви заблукали у 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 відрізку 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 напрямок. 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 стовбурі, то більше його з північної сторони, особливо біля коріння. Річні кільця на пеньку спиланого 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 економно витрачайте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.

Запам'ятайте! Діти повинні знати, що вони не будуть покарані за те, що заблудилися. 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 світла;
- майте одяг, придатний для будь-яких погодних умов;
- майте досить їжі, води, сірників, речей і пристосувань для захисту свого життя.

7. Правила збирання та профілактика отруєння грибами.

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. Шاپинка зеленувата, жовтувата, біла, а пливчасті залишки покривала на ній бувають рідко. Пластинки до висихання грибу білі. Ніжка біла, з ніжним кільцем, внизу подібна на бульбу, з піхвою. М'якуш і споровий порошок білі. Бліду поганку легко сплутати з печерицями, сирійками. 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. Дещо 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 заготівлю грибів у герметичній упаковці, щоб уникнути захворювання ботулізмом.
7. Будь-яку заготівлю 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 сиріжки 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, сиріжками, 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 з великою кількістю слизу, зморщених, червувих, зіпсованих.
8. Не їжте сирих грибів.
9. Якщо ж зустрінете в лісі бліду поганку, краще знищить 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 тирозин ази, 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.

8. 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: беладона, 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 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:

- дотримуйтесь принципів надання допомоги при пероральних отруєннях;
- постраждалому дайте активоване вугілля, сорбенти;
- покладіть постраждалого у ліжку;
- викличте медичну допомогу.

Посада керівника підрозділу

підпис

прізвище та ініціали

Погоджено:

Інженер з охорони праці