

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ  
ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

***БОГДАНОВИЧ Л.М., УСИК С.Л.***

**ДИТИНА НА КАНІКУЛАХ.  
ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ВІДПОЧИНКУ**

*Методичні рекомендації для вихователів та вожатих в оздоровчих  
таборах, викладачів загальноосвітніх навчальних закладів на уроках  
відповідних дисциплін, класних керівників при проведенні позакласних  
заходів, учнів та батьків  
для самостійного ознайомлення*

**м. Луцьк 2014**

«Дитина на канікулах. Правила безпечного відпочинку» (Методичні рекомендації для вихователів та вожатих в оздоровчих таборах, викладачів загальноосвітніх навчальних закладів на уроках відповідних дисциплін, класних керівників при проведенні позакласних заходів, учнів та батьків для самостійного ознайомлення) Луцьк, 2014р.

Запропоновані поради, правила поведінки та порядок дій при надзвичайних ситуаціях доцільно використовувати вихователям та вожатим в оздоровчих таборах, викладачам в загальноосвітніх навчальних закладах на уроках відповідних дисциплін, класним керівникам при проведенні позакласних заходів, учням та батькам для самостійного вивчення.

В методичних рекомендаціях містяться як авторські матеріали, так і інформація, використана з Інтернету.

Довідник містить основні правила, яких повинні дотримуватись школярі, коли відпочивають на природі влітку.

#### ***Укладачі:***

**Л.М. Богданович** – методист обласного методичного кабінету БЖД населення Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Волинської області.

**С.Л. Усик** – методист обласних та м. Луцька курсів удосконалення керівних кадрів Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Волинської області.

#### ***Рецензенти:***

**Л.М. Клиш** – головний спеціаліст відділу ДЗСПО управління освіти Луцької міської ради

Друкується на підставі рішення методичної комісії Навчально-методичного центру ЦЗ та БЖД Волинської області

Протокол №..... від .....2014 р.

# З М І С Т

## **Вступ**

### **Розділ I. *Наука в ліс не веде, а з лісу виводить***

1. Підготовка до мандрівки у ліс
2. У лісі
3. Якщо ви заблукали

### **Розділ II. *Стуляй рота, а то комаха залетить***

1. Обережно – змія!
2. Підступний ворог - кліщ!
3. Небезпечні друзі – оси, бджоли, джмелі, шершні
4. Комарі
5. Медузи

### **Розділ III. *Ех, якби та якби та в роті вирости гриби***

1. Гриби
2. Перша допомога при отруєнні грибами

### **Розділ IV. *Блискавка блисне - й камінь трісне***

1. Правила безпеки під час грози
2. Допомога при ураженні

### **Розділ IV. *Не знаючи броду – не лізь у воду***

1. Загальні рекомендації щодо безпеки на воді
2. Безпека купання дітей
3. Під час купання забороняється
4. Вчимося плавати
5. Запобіжні заходи під час катання на човнах
6. Рятування та надання невідкладної першої медичної допомоги
7. Безпека на водоймищах в сезон зимових канікул
8. Дії при переохолодженні (гіпотермії)

### **Розділ V. *Хата – не ворог, коли не запалиш, то не згорить***

1. Алгоритм дій при пожежі. Горить квартира
2. Долікарська медична допомога постраждалим від пожежі

## **Розділ VI. Мій дім – моя фортеця**

1. Пам'ятки безпечної поведінки. «Один вдома»

## **Розділ VII. І сила перед розумом никне**

1. Особиста безпека на вулиці

## **Розділ VIII. Кожна пригода – до мудрості дорога**

1. Безпека на дорозі

## **Розділ IX. Людина без знань — лютий звір**

1. Практичні аспекти захисту в натовпі
2. Психологічні аспекти захисту в натовпі
3. Правила поведінки

## **Розділ X. Коли ставка - життя**

1. Якщо ви опинилися в заручниках
2. Рекомендації при звільненні
3. Правила поведінки в місті, якому загрожує терористичний акт
4. Правила безпеки для водіїв транспорту
5. Рекомендації для керівників дошкільних дитячих установ
6. Рекомендації для працівників загальноосвітніх навчальних закладів
7. Телефони екстреного реагування

## **Розділ XI. Раз, два, три! Ялиночко, гори!**

1. Секрети безпечності новорічних атрибутів
2. Поради для тих, хто хоче весело і без пригод зустріти свято
3. Дії при загоранні ялинки...

## 1. ВСТУП

*Знати – це означає уміти застосовувати знання.*

*В.О. Сухомлинський*

**«Канікули! Канікули!» - співає все навколо.**

**Канікули, канікули, канікули у школі!**

Чудова пора - канікули! Тут і захоплюючі подорожі, і веселі ігри з друзями вдома та в таборах відпочинку, і цікаві пригоди у лісі, і купання в водоймищах, і інші різноманітні культурні розваги. Це час, коли всі діти відчують себе вільними та сповненими надій, бо немає поруч ані прискіпливих вчителів, ані тривожної турботи батьків. Лише безмежна фантазія, творчість, передчуття яскравих літніх фарб та сонця!

Але кожна дитина – то не тільки бурхливий потік енергії й емоцій, який іноді неможливо зупинити і який дарує радість дорослим, повертаючи їх у своє щасливе дитинство. Це ще і велика відповідальність за збереження такого прекрасного та безпечного буття дітлахів. І цей обов'язок, звичайно, лежить на дорослих, адже їх повчання, поради, настанови і здатність прийти на допомогу в будь-який момент і є запорукою безпечної поведінки під час канікул.

Іншими словами - лише той відпочинок завжди йде на користь здоров'ю, при якому дотримуються заходів безпеки та не трапляється надзвичайних пригод і лиха.

Тому даний методичний посібник містить матеріали та пам'ятки щодо дій населення у надзвичайних ситуаціях з метою попередити та запобігти виникненню загроз природного, техногенного та соціально-політичного характеру під час дитячих канікул, а також допомогти врятуватися у випадку виникнення надзвичайних ситуацій, надавши першу медичну допомогу у разі потреби. Спілкування з природою - найкращий спосіб розслабитися після напруженого навчального року. Дивитися на небо і на воду, на вогонь і на зорі ніколи не набридає. Після кількох днів на природі відчувається дивовижний спокій і впевненість у тому, що будь-яка справа тобі під силу. Але не все буває так добре. Іноді трапляються ситуації, які загрожують життю або здоров'ю.

Тому, необхідно завжди пам'ятати непорушні принципи поведінки у небезпечній ситуації, яка може статися з тобою на природі. Це передбачити, уникнути, діяти.

Літні канікули – найцікавіша пора для дітей, час захоплюючих пригод і поїздок, нових знайомств та зустрічей. Наскільки цей відпочинок стане для них активним, пізнавальним, пам'ятним, багато в чому залежить від дорослих – організаторів програм відпочинку.

Літо – час, коли школярі мають можливість відпочити від шкільних клопотів зміцнити своє здоров'я. За своє життя майже кожна дитина хоча б раз проводила канікули в літньому таборі. Життя в таборі дає дітям можливість розширити коло знайомих, знайти нових друзів, займатися цікавими справами.

**Передбачити** – означає, що треба добре уявляти всі небезпеки, які можуть підстерігати за стінами рідного дому : від поганої погоди до небезпек зустріти диких тварин, заблукати, опинитися без засобів існування.

Слід повідомити рідних, куди ти йдеш з ким, коли маєш повернутися. Якщо тебе не буде довго, знатимуть, де тебе шукати, в кого можна спитати.

- **Ніколи не йди в ліс чи на річку один. Обов'язково розкажи вдома, з ким і куди йдеш, коли маєш повернутися.**

**Уникнути** – означає, що ти з друзями ще не можеш без супроводу дорослих вирушати у тривалий похід. Але до звичайної прогулянки на природу треба як слід підготуватися.

- **Найкраще мати із собою карту та компас і заздалегідь добре навчитися ними користуватися.**
- **Не можна використовувати плавзасоби (човни, плоти, надувні матраци) без дозволу дорослих.**

**Діяти** – означає уміти відшукати дорогу додому, повідомити про своє місце знаходження, знайти питну воду, розпізнати їстівні рослини, уникнути небажаної зустрічі з небезпечними тваринами, вберегтися від укусів комах.

**Хай цей довідник допоможе ще раз нагадати ті правила, які необхідно запам'ятати на все життя.**

## **Розділ І.**

### **Наука в ліс не веде, а з лісу виводить...**

Влучніше за народну мудрість щодо безпеки та можливих надзвичайних ситуацій під час походів в ліс і не скажеш, адже дійсно, неушкодженим з нього повертається лише той, хто добре знає секрети поведінки з природою. Саме їх ми і спробуємо розкрити...

#### **1. ПІДГОТОВКА ДО МАНДРІВКИ У ЛІС**

Повідомте про те, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає, залиште записку з повідомленням (дата, час відбуття, 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.

Підберіть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов. Запам'ятайте, погодні умови можуть змінитися дуже швидко. Одягніть дітей в яскравий кольоровий одяг - він більш помітний у разі розшуку їх.

Домовтеся про сигнали, щоб не загубити одне одного у лісі, особливо на випадок несподіванок, - свистом або голосом.

Переконайтеся, що все ваше спорядження у доброму робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся, брати ту чи іншу річ, пам'ятайте, зайва вага буде вам заважати.

Обов'язковою річчю у спорядженні при зборах до лісу повинна бути аптечка.

Перелік основних медикаментів, перев'язувальних засобів і приладдя для похідної аптечки такий:

1. Бинт стерильний - 2 шт.
2. Індивідуальний пакет першої допомоги – 2 шт.
3. Розчин йоду 5%-й спиртовий з притертою коркою – 1 пляшечка.
4. Розчин аміаку 10%-й з притертою коркою – 1 пляшечка.
5. Розчин перекису водню 3% - 1 пляшечка.
6. Розчин борної кислоти 5% спиртовий з притертою коркою – 1 пляшечка.
7. Валідол у таблетках – 1 пляшечка.
8. Парацетамол у таблетках – 1 шт.

9. Сульфацил натрію 30%-й спиртовий з притертою коркою – 3 шт.
10. Ножиці медичні – 1 шт.
11. Пінцет – 1 шт.
12. Булавки англійські – 5 шт.
13. Шина зі щільного картону саморобна – 50 x 5 см.
14. Джгут медичний - 1 шт.

## 2. У лісі

Запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати, лишайте мітки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти.

Виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Місце для розпалювання вогнища повинно бути розташованим на відкритому місці, сухим і біля струмка.

Перед тим як розкласти багаття необхідно зняти верхній шар трави з ґрунтом приблизно на півлопати і покласти його вбік, а потім вже розпалити вогнище.

Ніколи не залишайте вогнище без догляду, бо воно може стати причиною лісової пожежі. Залейте його водою і прикрийте шаром ґрунту, який зняли готуючи вогнище до розпалювання.

Не кидайте палаючі сірники та недопалки, не паліть суху траву, не залишайте промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини, бо це також призводить до пожеж у лісі.

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 руки мити.

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, бо 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



поводженні 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, а недоїдки закопайте подалі від місця відпочинку.

Навесні 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 затримуйтесь. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру. Не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на відкритій галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

Ніколи не пірнайте у незнайомому місці у водойму. Спочатку обстежте і переконайтеся у відсутності схованих під водою перешкод (каміння, залізяки, корчі, гострі гілки або мілководдя). Уникайте води зі швидкою течією. Ніколи не плавайте на самоті. Будьте обережні.

Взимку водойма вкривається кригою - ходити по ній небезпечно. Навесні, коли крига темна, на неї ступати не можна - вона дуже ламка.

### **3. Якщо ви заблукали**

Зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте - думати логічно неможливо. Негайно зупиніться і присядьте. І більше не робіть жодного кроку не поміркувавши. Думати можна тільки про одне - як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях.

Залізьте на дерево і кличте на допомогу. Крім цього, крик відлякує диких тварин, якщо вони є у лісі. Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і намагайтеся подумки простежити до неї дорогу. Якщо це не вдасться, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще - залізницю, судноплавну річку, шосе – і прислухайтеся. При відсутності знайомих звукових орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

**Запам'ятайте наступні способи визначення сторін горизонту:**

**за допомогою компаса:** стрілка компаса завжди показує напрям на північ;

**за положенням Сонця:** в основі приблизного визначення лежить врахування часу визначення. При цьому виходять з того, що у північній півкулі Сонце приблизно перебуває: о 7 годині - на сході, напрям тіні показує на захід; о 13 годині - на півдні, тіні від предметів найкоротші, їх напрям завжди показує на північ; о 19 годині - на заході;

**за Сонцем та годинником** - тримайте годинник в горизонтальному положенні, поверніть його так, щоб годинникова стрілка була спрямована на Сонце. Пряма, що ділить кут навпіл між годинниковою стрілкою та напрямом від центра годинника на цифру "1" циферблата, покаже напрямок на південь;

**за Полярною зіркою** - напрямок на Полярну зірку завжди відповідає напрямку на північ. Знайдіть сузір'я Великої Ведмедиці, яке 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 дорівнюють відстані між двома зірками, Наприкінці лінії і буде зірка, що майже нерухомо "висить" цілий рік над Північним полюсом та показує напрямок на північ,

**за Місяцем** - опівночі у своїй першій чверті ")" Місяць перебуває на заході, повний Місяць - на півдні, в останній чверті "((" - на сході; існують і менш точні прикмети, що дозволяють вибрати правильний напрямок.

**за мурашниками** – вони завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща. Північна сторона мурашника крутіша південної.

**за деревами** - кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стовбурі, його найбільше з північної сторони, особливо поблизу коріння . Річні кільця на пеньку спиляного дерева розташовані нерівномірно - із південної сторони вони значно товщі. Просіки у великих лісових масивах завжди зорієнтовані у напрямку північ - південь або схід – захід.

**за рослинами** - ягоди краще набувають окрас дозрілості з південної сторони ; на північному боці лісових галявин і прогалин трава, як правило, густіша.

**за хрестами церков** - перекладка хрестів на куполах церков розташована у напрямі північ-південь, причому піднятий кінець перекладки хрестів має напрям на північ.

Використовуйте навички та вміння будування схованок (буда, навіс, намет і інші), або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі і забезпечить вам захист і тепло.

Бережіть та економно використовуйте воду. Вона для вашого виживання важливіша за їжу.

**Пам'ятайте: природа одному мама, а другому мачуха  
І лише від вас залежить її вибір.**

## **Розділ II.**

### **Стуляй рота, а то комаха залетить...**

І можна продовжити: не тільки залетить, а й вкусе, обпече, вжалить, вп'ється.... Бо як багато на світі існує прекрасних, корисних, шкідливих та небезпечних істот, здатних зіпсувати нам такий довгоочікуваний відпочинок! А щоб цього не сталося, навчіться розумно реагувати на «біологічну атаку»... Отже, «до зброї»!

#### **1. ОБЕРЕЖНО - ЗМІЯ!**

Єдина отруйна змія, з якою ви можете зустрітися в умовах нашого клімату, це гадюка. Степова гадюка - вид змій у Криму і в усій степовій зоні України. У Криму вона збереглася головним чином у малодоступних степових районах, де відомі "зміїні осередки" із дуже високою густотою - десятки змій на гектар. Після зимової сплячки вона з'являється наприкінці лютого, а залягає на зиму в грудні. Від усіх інших наших змій степова гадюка відрізняється невеликими розмірами (за звичай менше 60 см.), товстим тулубом та трикутною головою, з різко вираженим шийним відділом і характерним коричневим або чорним малюнком - зигзагом уздовж хребта.

Якщо вкусила гадюка, на тілі потерпілого залишаються сліди двох отруйних іклів (рідше одного) - ранки, що кровоточать, і віддалені одна від одної на 1 - 1,5 см.

Укуси крупних і агресивних, але неотруйних полозів (жовточеревного і чотирисмугового) виглядають інакше: на шкірі є дуга від багатьох дрібних подряпин.

**Тяжкість отруєння залежить від ряду факторів:**

- від розміру змії - крупні гадюки більш небезпечні. Але варто пам'ятати, що навіть крихітні (12-17 см) новонароджені гадючата отруйні.

- **від віку і конституції потерпілого** - оскільки токсичність залежить від кількості отрути на кілограм маси постраждалого. Саме тому діти і жінки важче переносять укуси змій.

- **від сезону** - восени токсичність і кількість виділеної отрути найбільша.

- **від близькості місця укусу до магістральних кровоносних судин** - укуси на обличчі та шиї особливо небезпечні.

- **від стану здоров'я потерпілого** - у групу підвищеного ризику входять люди, які страждають на серцеву недостатність, на алергійні захворювання, на патологію нирок, а також емоційно неврівноважені натури.

### **Симптоми:**

- спочатку на місці отрути відчувається сверблячка;
- через 10-15 хвилин починає розвиватися набряк, що досягає свого максимуму через 10-12 годин із моменту укусу;
- незначний пульсуючий біль у місці укусу;
- злегка болять лімфатичні вузли;
- іноді спостерігається блідість, запаморочення, нудота, страх, можливе (особливо при значних набряках) падіння артеріального тиску і непритомність.

- іноді в місці укусу (і по ходу судин) виникають геморагічні пухирі з кров'янистим вмістом, що залишають після себе незагоєні протягом тижня виразки.

### **При укусі змій категорично забороняється:**

- **піддаватися паніці** (хвилювання стимулює прискорення серцевого ритму, що сприяє швидкому проникненню отрути в кров, дихайте повільно і глибоко; в 30% випадках укус навіть гадюки не має ніяких наслідків і отруєння не виникає);

- накладати на уражену кінцівку джгут; робити надрізи в місці укусу або припікати ранки; обколювати місце укусу розчином марганцю або господарського мила; вживати алкоголь; займатися фізичною працею.

### **Послідовність дій першої допомоги при укусах:**

- протягом 5-10 хвилин, злегка закусивши зубами шкіру, енергійно відсмоктувати отруту з ранок, спльовуючи кров. Рот при цьому бажано періодично прополіскувати водою. Цим заходом при вчасному

застосуванні (не пізніше 3-5 хвилин із моменту укусу) вдається видалити до 40 % отрути, яка не встигла потрапити у кровообіг.

**Увага! У ротовій порожнині не повинно бути подряпин, ранок і каріозних зубів! При їх наявності відсмоктування небезпечне!**

- продезінфікувати ранки (йодом, одеколоном, горілкою і т. ін.);
- зняти з ураженої кінцівки обручку, браслети, щільний одяг і взуття;
- за можливістю багато пити: у перші 2 години після укусу варто вжити не менше 3-4 літрів рідини (молока, води, неміцного солодкого чаю);

- переміститися, якщо є можливість, потерпілого у прохолодне затінене місце і забезпечити повний спокій ;

- бажано іммобілізувати уражену кінцівку - для зменшення дренування отрути лімфатичною системою;

- відвезти хворого у найближчий лікувальний заклад, де йому нададуть кваліфіковану медичну допомогу і введуть протиравцевий розчин;

- якщо ви знаходитесь за кермом автомобіля, не намагайтеся вести машину самостійно, бо після укусу з'являється запаморочення, що може призвести до аварії.

### **Найпростіші профілактичні запобіжні заходи при укусах змій (гадюки):**

- у «зміїній» місцевості носіть щільне високе взуття;
- не намагайтеся упіймати гадюку або змію;
- при ночівлі на природі уникайте розташування біля колоній гризунів, зсувів брустверів окопів, хащ чагарнику;

- переміщаючись у темряві, користуйтеся ліхтарем (у спеку степова гадюка зустрічається у вечірніх сутінках і перед світанком);

- вирушаючи на сімейний пікнік або риболовлю, не полінуйтесь провести бесіду з дітьми.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ: змії ні за яких обставин не нападають першими!**

**Не знищуйте змій - всі вони перебувають під охороною закону!**

## **2. Підступний ворог - кліщ!**

Щоб прогулянка на природі не обернулася бідною, треба бути обачливим, адже саме у літню пору з'являються кліщі. Очікуючи на нас чи

братів наших менших, сидять вони на листі дерев чи у траві. Особливо часто "зустрічають" нас обабіч доріг, біля берегів водойм. Голодні кліщі найактивніші з другої половини квітня до середини липня. Пізніше їхня кількість зменшується, а ті, які напилися крові, вже безпечні - більше раз за сезон не торкаються теплокровних. Найбільш агресивні з 8 до 11 та з 17 до 20 годин, а у похмуру погоду - цілий день.

Кліщі є збудниками туляремії, хвороби Лайма, особливо енцефаліту - при ньому уражається центральна нервова система. Всі ці хвороби виліковні - головне - правильна діагностика.

Паразити уловлюють наближення людини чи тварини на відстані до 15 метрів. Проникають під одяг, шукають тонку шкіру для присмокування. Звичайно, ми не відчуваємо, коли кліщ прокушує шкіру, тому що у секреті його слинних залоз є речовини, які діють як знеболюючі. Разом зі слиною у кров потрапляють і віруси, причому надходять вони протягом всього часу - до 6-8 днів і навіть більше. Значить, чим пізніше людина виявить зараженого кліща, тим більше вірусів потрапить у організм, що, у свою чергу, може вплинути на тяжкість захворювання.

#### **Симптоми зараження :**

- інкубаційний період при зараженні - 1-2 тижні ; - утворення на місці укусу червоної плями; - збільшення лімфатичних вузлів; - поява високої температури; - потьмарення свідомості; - марення і судоми; - блювота; - сильний головний біль; - поява виспів на тілі; - терміново звернутися до лікаря!

#### **Засоби захисту:**

- одяг повинен щільно прилягати до тіла: сорочка з глухим комірцем і довгими рукавами, які закінчуються манжетами, заправлена у брюки, а брюки - у шкарпетки;

- обробляти одяг спеціальними захисними засобами - вони продаються у господарських магазинах та аптеках;

- через 2-3 години перебування у лісі і після виходу із нього обов'язково оглядати одяг і тіло, особливо ті місця, де кліщі присмоктуються. (голова, шия, вуха, груди, згини рук, ніг);

- перевіряти всі шви, складки в одязі, де можуть сховатися паразити<sup>4</sup>

- оглядати тварин, якщо вони з вами, та букети лісових квітів та трав, якщо берете їх з собою.

## **Поради при виявленні кліща на шкірі :**

- якомога швидше позбутися паразита, бо чим довше він буде пити кров, тим більша ймовірність зараження будь-якою хворобою;
- витягати кліща необхідно лише в тому випадку, якщо ви зможете обробити місце укусу (коло діаметром 1см. разом з кліщем) йодом або іншим антисептиком, щоб не було зараження;
- не можна роздавлювати «вампіра», бо тоді віруси ( якщо вони в ньому є) потраплять в ранку і людина заразиться енцефалитом або бореліозом ;
- якщо у вас під рукою немає відповідних медичних препаратів, то не варто самотійно видаляти кліща;
- якомога швидше звернутися до медичного закладу;
- мати антикліщеву аптечку (йод, вата, небагато соняшникової олії, каблук, нитки, пінцет для брів).

### **Види видалення кліща**

**Обов'язково** перед кожним способом видалення обробити місце укусу йодом, а на обличчя надіти маску, щоб захистити дихальні шляхи на випадок, якщо тільки лопне і в повітрі утвориться аерозоль зі збудниками хвороб, які переносять кліщі;

#### **Перший спосіб видалення:**

- накласти на кліща каблук, щільно притиснувши його до шкіри;
- наповнити простір над паразитом соняшниковою олією - тоді павуку буде нічим дихати і він відпаде сам через 10 хвилин.

#### **Другий спосіб видалення:**

- взяти міцну нитку та зробити з неї зашморг ;
- накинути його на кліща та стягнути якомога ближче до хоботка ;
- обережно двигати кінцями нитки вправо-вліво.;
- не допускати різких рухів - черевце павука може відірватися, залишивши в шкірі голівку, що спричинятиме дискомфорт;
- почекати: через 2—3 хвилини кліщ відпаде.

#### **Третій спосіб видалення:**

- взяти пінцет для брів та затиснути ними черевце кліща;
- крутити пінцетом проти годинникової стрілки;
- через хвилину вправ кліща буде видалено;
- у випадку, коли голівка павука все-таки відірвалася, місце присмокування протерти ватою чи бинтом, змочених спиртом;

- видалити голівку стерильною голкою (загартовану над вогнем) так, як видаляють звичайну занозу.

### **3. Небезпечні друзі – оси, бджоли, джмелі, шершні**

#### **Засоби захисту:**

- позбавитися гнізд комах в місцях відпочинку;
- не залишати відкритими пляшки з солодкими напоями, особливо на свіжому повітрі;
- перед вживанням їжі або напоїв звертати увагу на тарілку або склянку, з якої будете їсти або пити, особливо якщо там м'ясо;
- завжди мати при собі медичні засоби, які позбавлять від наслідків укусів, особливо це стосується людей, схильних до алергії.
- обробляти одяг спеціальними захисними засобами - вони продаються у господарських магазинах та аптеках;

#### **Дії при укусах ос, бджіл, джмелів, шершнів:**

- витягти жало зі шкіри пінцетом, якщо не виявлено ускладнень;
- не розчісувати ні в якому разі вжалене місце, бо отрута може розповсюдитися на інші ділянки шкіри;
- продезінфікувати місце ураження спиртом;
- зробити примочку зі слабого розчину марганцю;
- приложити на місце ураження холод, якщо це можливо;
- накласти анти подразнюючий крем;
- прийняти антигістамінний препарат в разі чутливості;
- піднести до вжаленого місця, по можливості, запалену сигарету або включений фен, не торкаючись, звичайно, шкіри – отрута при нагріванні розчиняється;
- посмоктати в роті шматок льоду в разі укусів на шиї, в роті та на язиці з метою запобігання набряків на слизових оболонках;
- викликати машину швидкої допомоги, якщо у постраждалого алергія, бо можливі сильні набряки, блювота, висипи по всій шкірі, зниження артеріального тиску, втрата свідомості.

### **4. Комарі**

#### **Як захиститися від комарів**

Одними з найбільш набридливих і неприємних комах на землі є комарі. Вважається, що комар звичайний (*Culex ripiens*) живе скрізь, де є люди, окрім Антарктиди. Причому, з'явився він давно – за деякими даними,



близько сорока мільйонів років тому. Відомий факт, що комарі-самці не кусаються. Це пов'язано з тим, що у них недорозвинені щелепи. Так що вони харчуються нектаром квіткових рослин, а кусають нас виключно самки. Причому, кожна відкладає до 150 яєць кожні 2-3 дні. І приблизно через тиждень вже можна “знайомитися” з дорослим комаром.

### ***Як захиститися від комарів***

Можна, звичайно, бігати за кровососами з газетою або тапочками, можна перед сном збирати комарів пилюсопом. Однак це – не найкращі методи. Пропонуємо вам інші більш дієвіші **методи захисту від комарів**.

### **Москітні сітки**

Це- найкращий спосіб захиститися від комарів, оскільки навіть при відкритому вікні сітка стає перешкодою для попадання кровожерливих комах у приміщення. Москітні сітки поділяються на 4 види:

**1. Каркасна москітна сітка.** Кріпляться на зовнішню сторону вікна. Легко знімаються зсередини і так само ставляться. Така сітка не займає багато місця і при потребі легко миється.

**2. Штокові сітки.** Такі сітки схожі на каркасні сітки, тільки мають інший спосіб установки. Вони кріпляться до внутрішньої частини рами вікна. Штокові сітки захищені від крадіжки, оскільки не знімається зовні.

**3. Рулонні москітні сітки.** Даний вид сіток дорогий, але дуже зручні. Встановлюються у віконний отвір. Мають рулонний механізм відкривання і закривання. Зручно і практично. Зверху кріпиться короб з якого сітка розгортається і згортається. При розгортанні сітки вона рухається вздовж вікна по металевих напрямних та фіксується внизу за допомогою спеціального кріплення.

**4. Москітні двері.** Повноцінні двері проти комарів, що встановлюється зовні балконного блоку. Дороге, але це єдине рішення для ізоляції балконних дверей від комарів.

### **Хімічні засоби для боротьби із комарами.**

Всі відомі хімічні засоби проти комах можна розділити на дві групи.

(від латинського fumigo – обкурювати), рідкі, тверді і газоподібні хімічні препарати, що вбивають комах.

На прилавках магазинів найчастіше можна побачити фуміганти двох типів – піротехнічні (димить спіраль, наприклад) і електрофумігатори

(електронагрівальний апарат і пластиною, які просочена шкідливим для комах речовиною).

Димлячі спіралі зараз дуже популярні. Вони ідеально підходять для дачних будинків, де не підведено електрику, на риболовлі або пікніку.

Принцип дії електрофумігаторів досить досить простий: в маленькому пристрій, що включається прямо в розетку, нагрівається картонна пластинка, просякнута речовиною для знищення комарів. Часто у магазинах можна знайти також рідинні електрофумігатори. Вони діють, схоже, лиш із тією різницею, що нагрівається стержень, опущений в балончик діючою речовиною, яка під дією тепла випаровується і знищує комарів. Ефективність і швидкодія електрофумігаторів залежить від площі кімнати. Якісний фумігатор розрахований на площу приблизно 12 квадратних метрів. Якщо приміщення більше, доведеться включити декілька приладів.

**Репеленти** (від латинського *repello* – відштовхувати, відганяти) – вони просто відлякують кровососів.

Репеленти теж бувають різні: раніше використовувалися тільки рідини, а тепер на ринку існують креми, лосьйони, гелі, просочені різними засобами серветки, олівці та аерозолі.

Як репелентів зазвичай використовують ефіри, спирти, ефірні масла. Механізм дії цих препаратів різний. Одні репеленти, випаровуючись, подразнюють органи нюху комах і вони вже не так охоче вас атакують, інші роблять поверхню вашої шкіри непривабливою для комарів, треті мають запах, який не люблять комарі. Репеленти наносять на шкіру, одяг, волосся, щоб під час прогулянки або роботи на городі комарі навіть близько не сміли підлітати. Тривалість дії репелентів, нанесених на шкіру, становить лише кілька годин (2-3 години). Креми забезпечують більш тривалий захист, ніж інші репеленти.

Якщо ви дбаєте про власну безпеку, не зайве буде врахувати і те, де ви збираєтеся застосовувати куплене засіб. І в цьому, власне, істотна різниця між фуміганту і репелентами.

У квартирі або в кімнатах дачного будинку краще вбити комарів фумігантів і закрити вікна і двері сітками, палить спіраль має сенс застосовувати на відкритих просторах: у закритому приміщенні вони можуть бути небезпечні. Репелентами потрібно захищатися від комарів на прогулянці або пікніку. Однак, якщо погода спекотна, градусів 28-30, то

можете не обливати себе гвоздиковим маслом – при такій температурі навіть комарі не кусаються.

Хімічні засоби боротьби із комарами завжди шкідливі. Тому вирішуючи, що вибрати з перерахованих коштів, передусім задайтеся питанням: а це не шкідливо? За спостереженнями фахівців, 12% громадян не переносять речовин, які містять засоби боротьби з комарами. На ринку чимало підробок, у яких отруйна речовина не проходить ніяких тестів і перевірок, та й чисто технічні характеристики приладів залишають бажати кращого. Тому купуйте засоби проти комарів тільки у надійних пунктах продажу.

### **Народні методи захисту від комарів**

**1. Рослини.** Якщо у вас є балкон, на якому ви можете поставити горщики з квітами, нехай серед них будуть базилік і пижма. Їх запах відлякує комарів.

**2. Ефірні масла.** Це масло апельсина, кедр, лаванди, чайного дерева, герані, гвоздики, м'яти, чебрецю. Їх можна додавати в аромолампу; у воду і розбризкати по квартирі; в масло-основу або крем для рук і нанести на відкриті ділянки тіла перед тим, як виходити на вулицю. Тільки переконайтеся, що у вас немає на це масло алергії. Щоб ці засоби були ефективними, їх потрібно наносити на тіло раз на дві години.

**3. Ванільний екстракт,** бажано натуральний. Просто нанесіть на зап'ястя, шию, ліктюві згини і під колінами.

**4. Листя деяких рослин.** Запах розтертих листків полину, чебрецю, меліси і лимонника також відлякує комарів.

**5. Часник.** Не дуже приємно пахне, зате дієвим засобом захисту від комарів комарами.

**6. Дим від вогнища.** Дим від багаття буде більш ефективним, якщо підкинути туди соснові гілки і шишки.

**7. Світле вбрання.** На прогулянку одягайте одяг світлих тонів. На темну та яскраву тканину комарі сідають більш охоче.

### **5. Медузи**

**Чим небезпечні медузи. Медузи Чорного моря. Перша допомога при укусі медузи**

Дуже часто виходить так, що при плануванні відпочинку ми завжди забуваємо про непередбачених ситуаціях. І коли ми зідзвонюємося з тим чи іншим курортним місцем, ми ніколи не запитуємо про те, з чим нам доведеться зіткнутися, наприклад холодна вода, в якій просто неможливо купатися, або величезна кількість комарів і всяких мошок, і нарешті **наявність медуз в морі** . Адже все це може геть зіпсувати нам відпочинок. Але як правило на такі питання місцеве населення відповідає, що все в порядку і хвилюватися зовсім не варто, море нагріється комарі тільки ночами, а те, що їх так багато, так це ненадовго, а медузи, та вони завжди в цей період від берегів не відходять, але боятися їх не варто вони нешкідливі.

І ось виходить, що у всіх все нормально, і ці дрібні неприємні нюанси, на думку інших зовсім не повинні зіпсувати нам відпочинок. Але виходить все навпаки і вже до середини відпочинку, не знаєш, чим зайнятися. Весь відпустку вода холодна, в якої взагалі ніхто не купається, та й купатися практично нереально, або ж з водою все гаразд, але величезну кількість медуз просто не дають можливості викупатися ні на березі, ні на глибині. Весь час доводиться їх розштовхувати руками, а дітям пояснювати, що від них потрібно триматися подалі, так як вони можуть вжалити. Якщо з холодною водою і комарами можна миритися, тому що вони на протязі всього дня абсолютно не турбують, то от наявність медуз для багатьох створює проблему.

Але от цікаво **наскільки ж небезпечні медузи** , а особливо на узбережжі Чорного моря і як боротися з проблемами причиняючими ними.

### ***Чим небезпечні медузи***

Медузи вважаються найдавнішими жителями нашої планети, їм нараховується близько 650 мільйонів років, і за такий час вони практично не зазнали змін і залишилися в такому ж вигляді, як і мільйони років тому. Медузи мають куполоподібну форму, вони складаються з 95% води, а наявність м'язових волокон робить медузу схожою на желе. Органів як таких у медузи немає, але за то є отвір, в який потрапляє їжа і переробляється там, а кінцевий результат переробки виходить через те саме отвір. Медузи бувають абсолютно різних розмірів і мешкають вони як на мілководді так і на великих глибинах, медузи можуть жити як в теплих водах так і в дуже холодних, вони навіть зустрічаються у льодів Арктики.

## ***Медузи Чорного моря***

Вважається, що в Чорному морі існує три види основних медуз, які іноді приносять проблеми як рибалкам, так і людям, які приїхали відпочивати. Ці медузи **великої небезпеки в собі не несуть**, але принаймні вони не небезпечні так, як їх родичі живуть біля берегів Австралії, укуси яких може вбити людину за дуже короткий час.

Найпопулярніша медуза в Чорному морі вважається **корнерот**, діаметр її капелюхи досягає 50 см. Популярна вона тим, що частіше за всіх може жалити, але турбуватися не варто, її укуси не небезпечніші, ніж опік кропиви. Корнерот вважається хижаком і харчується маленькою рибкою, хробаками. Нападаючи на жертву, вона її паралізує своєю отрутою. Біля берегів цю медузу можна побачити у другій половині літа. У самий жаркий період. Особливість корнерота в тому, що він дуже добре відчуває прихід шторму і що б пережити його відходить від берегів і ховається на дні.

Ще одна медуза під назвою **аурелія**, яка трохи менше корнерота і в діаметрі сягає 40 см, мешкає біля берегів Чорного моря. Вона менше нападає, так як вважається м'ясоїдною і харчується моллюсками, рачками, діатомовими водоростями. Сприятлива температура для цієї медузи від 9 до 19 градусів, але цілком витривала до температури близько 30 градусів.

Ще одна медуза, яка набагато менше своїх родичів, це **мнеміопсис** і має розмір 6 см на 10 см. Вона дуже швидко розмножується і приносить величезну шкоду місцевому рибальству, так як харчується ікринками дрібної риби, а їсть вона постійно, навіть якщо вже наїлася.

### ***Перша допомога при укусі медузи***

При опіках, отриманих медузою, потрібно промити уражене місце солоною водою. Не рекомендується промивати уражені місця прісною водою, в якій пекучі ферменти можуть активізуватися. Якщо ви брали медузу в руки, не варто після цього чіпати обличчя, помийте добре руки водою з милом. При опіку особи медузою, промийте тільки очі великою кількістю теплої прісної води і зверніться до лікаря за допомогою. Місця опіку на тілі можна протерти оцтом, це значною мірою зніме роздратування.

**Будьте обережні:** багато видів медуз є носіями нервово - паралітичної отрути, якої достатньо для зупинки серця у постраждалого! Щупальця медуз мають мініатюрні присоски, насичені отруйними речовинами. При

контактах зі шкірою людини отрута викидається із щупальця та утворює опік.

### ***Перша допомога при опіку медузи***

Проте якщо у вас сталося нещастя, і у вас вийшов опік від медузи, то постарайтеся максимально швидко вийти на берег. Адже отрута медузи має властивість паралізувати людську нервову систему, а в результаті цього можуть відмовити кінцівки. У такому випадку є ризик потонути. Постарайтеся запам'ятати зовнішній вигляд медузи, від якої ви отримали опік. Це допоможе лікарю прописати вам найбільш ефективний варіант лікування. Що стосується лікаря, то ні в якому разі не варто покладатися на класичне російське «авось», навіть якщо, здається, що опік не дає ніяких наслідків. Справа в тому, що больові симптоми можуть проявитися навіть через кілька днів, тому не полінуйтеся і зверніться за допомогою до кваліфікованого лікаря. А тепер слід поговорити про те, як ви можете самі собі допомогти, якщо ви отримали опік від медузи.

- По-перше, обов'язково відірвіть щупальця, що залишилися на шкірі. Попередньо загорніть руки паперовим рушником або серветкою.
- Промийте морською водою утворилася рану.
- Продезінфікуйте уражену ділянку, наприклад алкоголем, яким-небудь парфюмерним засобом або будь-який інший спиртовмісної рідиною. Також для цього цілком підійде оцтова кислота.
- Видаліть залишки клітин. Це можна зробити, якщо нанести мокрий пісок і зішкребти його через кілька хвилин паличкою. Цей народний і ефективний спосіб найчастіше використовують досвідчені туристи.
- На уражену ділянку накладено не дуже тугу, але стерильну пов'язку і негайно прямуйте до найближчого медичного пункту.
- Неухильно виконайте всі вказівки медичних фахівців, щоб не було ускладнень.

### **Ознаки опіку:**

- відчуття ураження електричним струмом;
- червона смуга на тілі, що згодом розпухає та свербить;
- опік відчувається відразу та сильно;

### **Засоби боротьби:**

- купатися тільки у спеціально призначених для цього місцях;

- негайно виходити із води при появі медуз або незнайомих вам морських тварин ;
- при ураженні швидко та акуратно видалити зі шкіри залишки тіла медузи – отруйний шип або його уламок;
- посипати залишки жовчі медуз морським піском та потерти, щоб видалити їх зі шкіри;
- не розчісувати місце ураження;
- продезінфікувати опік спиртом, аміаком або содою для нейтралізації отрути;
- прикласти пакет з льодом;
- промити рану розчином марганцю;
- накласти стерильну пов'язку;
- у випадку погіршення самопочуття негайно звернутися в токсикологічний центр або в будь-який інший медичний заклад.

**Запам'ятайте ці правила – і комар носа не підточить!**

### **Розділ III.**

#### **Ех, якби та якби та в роті вирости гриби...**

Причому виключно їстівні і найрізноманітніших видів! Можливо тоді гриби були б справді дарунком природи, а не «сюрпризом» лісу з непередбачуваними наслідками. І щоб уникнути таких неприємностей, запрошуємо вас у ліс - за грибами. Вірніше, на «тихе полювання»...

#### **1. ГРИБИ**

Останніми роками реєструється значна кількість нещасних випадків, пов'язаних із вживанням грибів. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах.

#### **Основні причини отруєнь:**

- вживання отруйних грибів; неправильне приготування умовно їстівних грибів; вживання застарілих або зіпсованих їстівних грибів; вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників)

### **Симптоми отруєння:**

- нудота, блювання, біль у животі, посилене потовиділення; зниження артеріального тиску; судоми, мимовільне сечовиділення; проноси; розвиваються симптоми серцево-судинної недостатності.

### **Щоб запобігти отруєнню грибами, дотримуйтесь наступних правил:**

- **НЕ** збирайте гриби, якщо не впевнені, що знаєте їх, - якими б апетитними вони не здавалися;
- **НЕ** збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирищах, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно-небезпечних зонах;
- **НЕ** збирайте невідомих грибів, особливо з циліндричною ніжкою, у якої є потовщення - "бульба"- обрамлене оболонкою;
- **НЕ** збирайте грибів з ушкодженою ніжкою, застарілих, в'ялих, червивих або ослизлих;
- **НЕ** збирайте ніколи пластинчаті гриби. Отруйні гриби маскуються під них;
- **НЕ** збирайте "шампіньйони" та "печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюха гриба білого кольору;
- **НЕ** порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями у довідниках - вони не завжди відповідають дійсності;
- **НЕ** куштуйте сирі гриби на смак;
- **НЕ** лінуйтеся вдома ще раз перевірити принесені гриби, особливо ті, які збирали діти - усі сумнівні сміливо викидайте;
- **НЕ** залишайте нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викиньте її;
- **НЕ** залишайте у маслоків та мокрух на капелюшку слизьку плівку, ретельно промийте їх;
- **НЕ** зволікайте із кулінарною обробкою грибів в день збирання, інакше в них утворюється трупна отрута;
- **НЕ** забудьте при обробці кип'ятити гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити;
- **НЕ** забудьте обов'язково вимочити або відварити умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, котрі містять



молочний сік, тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунка;

- **НЕ** пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок;

- **НЕ** розчиняються у шлунку отруйні речовини грибів зеленушка, синяк-дубовик та деякі інші. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння;

- **НЕ** вживайте декілька днів підряд гриби, які досі вважались їстівними, але містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх, також може статись отруєння;

- **НЕ** зневажайте і суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання – ботулізм;

- **НЕ** вживайте гриби, які довго зберігалися, а обов'язково прокип'ятіть їх 10-15 хвилин.

### **УВАГА!**

**Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:**

"Усі їстівні гриби мають приємний смак".

"Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні - приємний".

"Усі гриби в молодому віці їстівні".

"Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів".

"Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби".

"Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні".

"Отрута з грибів видалається після кип'ятіння протягом кількох годин".

"Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах".

**Первинними ознаками отруєння є:**

- нудота, блювота; біль у животі, пронос ; симптоми з'являються через 1-4 години після вживання грибів, залежно від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості спожитих грибів; біль та напади нудоти повторюються декілька разів, а смерть настає через 5-10 днів-після отруєння;

## **2. Перша допомога при отруєнні грибами:**

- викличте швидку медичну допомогу;
- одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки;
- натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту;
- випийте активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими;
- після надання первинної допомоги дайте випити потерпілому міцний чай; каву або злегка підсолену воду, щоб відновити тим самим водно-сольовий баланс;
- покладіть на живіт і на ноги потерпілого грілки для полегшення стану;
- з'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

### **Забороняється:**

- вживати будь-які ліки та їжу, алкогольні напої, молоко – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишковик;
- займатися будь-якими іншими видами самолікування.

### **Запам'ятайте!**

1. Не збирайте та не їжте гриби зовсім - без грибів можна прожити.
2. Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню.
3. Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях - магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках; особливо уникайте купівлі на стихійних ринках.
4. Збирайте і купуйте тільки такі гриби; про які вам добре відомо, що вони їстівні.

**Поважайте ліс – і він віддячить вам щирою гостинністю!**

## **Розділ IV.**

### **Блискавка блисне - й камінь трісне...**

Бо то розгніваний наймогутніший з античних богів - Зевс - стрілами крає небо, посилаючи на землю грім і пекельний вогонь – блискавку. Та і цілився він напевно в найзухваліших, щоб мали пошану до сили неба...

Але наші лякливі пращури тому і боялися Зевса, що не знали способів захисту від атмосферних розрядів енергії в мільйони кіловат. А ми знаємо – і вам нагадаємо!

### **1. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ГРОЗИ:**

- не можна ховатися під деревами, особливо коли негода застає в полі, на відкритій місцевості (поміж усіх потерпілих від блискавки третина вражена саме під деревами);

- не можна ховатися від блискавки в невеликих господарських приміщеннях, під навісами, якщо вони зведені на підвищенні;

- не можна знаходитися в човні під час грози - якнайшвидше намагайтеся вибратися на берег, бо вода є провідником електрики;

- не слід у відкритому полі під час грози переносити лопати, граблі, вила;

- небезпечно наближатися за такої погоди до телеграфних стовпів або опор мережі електропередач;

- неприпустимо під час негоди їздити на велосипеді, мотоциклі чи конях, працювати на тракторі;

- не можна в цей час лишатися на спортивних майданчиках, пляжах, на подвір'ї;

- якщо гроза застала в поході, треба триматися якомога далі від вершин гірських хребтів, особливо їхніх піків,

- слід уникати сусідства з водонапірними баштами, металевими трубами, дротами, залізними огорожами;

- якщо ж гроза застала в чистому полі, треба знайти невелику ямку або лягати просто на землю;

- коли гроза застала в автотранспорті, слід лишатися на місці і ні в якому разі не виходити назовні ;

- якщо ж у край необхідності вибратись з автотранспорту, треба уникати одночасного контакту з землею й металевим корпусом автомобіля - найкращим буде вистрибнути з нього.

- найкращим захистом від грози є будинок, проте варто триматися далі від дверей, вікон, каміна (на горище забиратися також небезпечно);

- уникайте під час грози користування телефоном;

- не рекомендується приймати під час грози душ або ванну.

### **Ознаки ураження блискавкою:**

- ураження блискавкою лікарі прирівнюють до дії на організм електричного струму високої напруги;
- травма від блискавки руйнує нервову систему;
- спостерігається розлад дихання;
- порушується серцева діяльність;
- на шкірі потерпілих лишаються характерні сліди, так звані «знаки блискавки» – червоні смуги, опіки;
- у 88-96 відсотків уражених спостерігається втрата свідомості.

### **2. Допомога при ураженні:**

- негайно розпочати непрямий масаж серця в поєднанні з диханням "ротом до рота" чи "ротом до носа", поки не почне працювати серце і не відновиться дихання;
- на місці події викликати машину швидкої допомоги;
- не зволікаючи, потерпілого відправити до лікарні;
- необхідно пам'ятати, що постраждалий від удару блискавки може мати переломи, навіть хребта, тому переміщувати його необхідно дуже обережно;
- категорично забороняється закопувати для відновлення дихання потерпілого в землю.

**Знайте: краще мати менше грому на вустах,  
а більше блискавок в руках!**

### **Розділ IV.**

**Не знаючи броду – не лізть у воду...**

Але ж таки лізуть попри все, бо магія води має надзвичайну силу. Особливо наполегливо вода манить у свої обійми в спекотний літній день, коли не те що 7 діб, а й хвилини не можеш і не хочеш жити без неї.

Та як у пісні мовиться - «...лише сміливим підкорюються моря...». А бути сміливим – це значить вміти підкорити, захиститись і побороти царство Нептуна. Тому саме про корисні настанови з приборкування водної стихії зараз і піде мова.

### **ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО БЕЗПЕКИ НА ВОДІ**

Перебування у воді є життєдайним, бо воно збільшує теплорегуляцію і гартує організм.

Плавання сприяє гармонійному розвитку м'язів людини, благотворно впливає на нервову систему, покращує діяльність серця та легенів.

Горизонтальне положення тіла, робота майже усіх м'язів, тиск води значно покращують кровообіг.

### **Необхідно засвоїти:**

- зниження температури води з 18° С негативно впливає на організм людини;

- купання при температурі води близько 4°С викликає різкі зміни в організмі: зростає ритм пульсу і дихання, підвищується артеріальний тиск, значно збільшуються газообмін і витрати енергії, знижується температура тіла;

- протипоказано дітям і підліткам купання у холодній воді,адже лише здоровим людям рекомендоване перебування у холодній воді і то досить обмежений час;

- купатися у відкритих водоймищах слід при температурі повітря не нижче 20-25° С і води не нижче 18-20° С;

- доцільно купатися один раз на день - зранку через годину після сніданку або через дві години після обіду;

- перед купанням необхідно відпочити 15-20 хвилин, погрітися на сонці та обсушити пітну шкіру;

- щоб уберегтися від переохолодження, у воді потрібно постійно рухатися;

- не слід купатися до тремтіння і з'явлення так званої "гусячої шкіри"- це шкідливо впливає на організм;

- не рекомендується після виходу із води обсихати на повітрі та приймати сонячні ванни - після купання треба обтертися тільки рушником;

- купатися необхідно тільки у відведених для цього місцях і у тверезому стані;

- не можна входити у воду в стані алкогольного сп'яніння, бо алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку;

- не можна відпускати на купання дітей без супроводу дорослих;

- не слід допускати грубих ігор на воді: підпливати під тих, хто купається, хапати їх за ноги, "топити", подавати помилкові сигнали про допомогу і т. ін.;

- не треба розгублюватися і прагнути якнайшвидше доплисти до берега, відчувши втому - навчіться "відпочивати" на воді (плавати на спині), адже перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами кінцівок, ви зможете відпочити;

- забороняється запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил і загинути;

- не можна запливати за обмежувальні знаки, що обмежують акваторію з перевіреним дном, визначеною глибиною, бо там гарантована відсутність водовирів та інших небезпек;

- не наближайтесь до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу вас – це може призвести до травмування;

- дотримуйтесь обережності при плаванні на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках, бо вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега або захлеснути хвилею. Із них також раптово може вийти повітря, і вони втратять плавучість;

- будьте обережні при купанні з маскою, трубкою і ластами: не плавайте з трубкою при сильному хвилюванні води у морі, тільки уздовж берега та обов'язково під постійним наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога;

- якщо вас захопило плином, не намагайтеся з ним боротися - треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега;

- не розгублюйтесь якщо ви потрапили у вир - треба набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливати;

- якщо ви потрапили у водойму із великою кількістю ряски, намагайтеся плисти поблизу самої поверхні води, не чіпати рослини, не робити різких рухів. Якщо усе ж руки або ноги заплуталися стеблами, необхідно зупинитися (прийняти положення "поплавка", "спливання") і звільнитися від них;

- якщо у вас починає судомити ногу ( раптове довільне скорочення м'язів), то у таких випадках треба негайно зняти судомний стан: припинити рух ногами, на секунду зануритися з головою у воду і, розпрямивши ногу, рукою сильно потягти на себе ступню за великий палець, аби поновити дію ікроніжного м'яза;

- особи, схильні до судомии, не повинні запливати на глибоку воду, адже при загальному судомному нападі плавець втрачає свідомість і може загинути (в таких випадках необхідна термінова допомога, щоб втримати потерпілого на поверхні води - краще це робити двом або трьом вправним плавцям).

### **Безпека купання дітей**

#### **При організованому купанні:**

- купання дітей дозволяється в спеціально обладнаних місцях під керівництвом дорослих (педагогів, керівників або батьків);

- до купання допускаються групи дітей до 10 осіб, під наглядом одного відповідального, що вміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді;

- під час купання обов'язкова наявність медичного пункту або медпрацівника;

- напередодні купального сезону відповідними керівниками визначаються місця для купання дітей;

- місця купання обладнуються рятувальним постом з рятувальними засобами. Крім цього, в місці купання дітей ретельно перевіряється дно водолазними службами, про що складається акт перевірки. Вимірюється температура води і повітря;

- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/сек., температурі води - не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря - не нижче +24 градусів за Цельсієм;

- купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі;

- не дозволяється входити у воду розпашілими і спітнілими;

- діти допускаються до купання після огляду їх лікарем;

- роздягання й одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини складається у рядки окремими купами);

- відповідальний за купання до початку купання повинен нагадати дітям правила поведінки на воді, ввійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім;

- до купання і після нього обов'язково проводиться перевірка дітей;

#### **При плануванні індивідуального відпочинку з дітьми біля води:**

- дорослі зобов'язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються;

- купання дозволяється в присутності рідних, родичів або знайомих, що вміють плавати;

- купання дозволяється в спеціально відведених місцях - обладнаних пляжах;

- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/сек., температурі води – не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря – не нижче +24 градусів за Цельсієм;

- купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі;

- не дозволяється входити у воду розпашілими і спітнілими;

- одяг до початку купання складається окремою купою кожної дитини в окремому місці;

- до і після купання обов'язково проводиться перевірка дітей;

- не слід допускати при стрибках у воду удару животом об воду, тому що головний дихальний м'яз – діафрагма – втратить ритм дихання;

- потрібно обмежити пірнання дітей у воду, бо воно може спричинити кисневе голодування;

#### **Для ліквідування кисневого голодування необхідно:**

а) негайно припинити пірнання у воду;

б) швидко вийти на берег;

в) дати випити міцної кави або чаю;

г) дати понюхати нашатирний спирт.

#### **Під час купання забороняється:**

- вживати спиртні напої дорослим, що контролюють купання дітей.

- 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;

- прожогом кидатися у воду - треба заходити повільно;

- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;

- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;

- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і інше);

- прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;

- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;



- допускати під час купання грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
- подавати помилкові сигнали небезпеки;
- заходити глибше ніж до пояса дітям, які не вміють плавати;
- навчити дітей плавати.

### **Вчимося плавати**

Навчити плавати свою дитину - це такий же обов'язок, як навчити переходити вулицю. Уміння плавати нерідко рятує життя людей, тому навчати дітей побутовому плаванню слід уже з 4-5 років. Раніше за цей вік учити дітей плавати не бажано, тому що плавання - це, насамперед, фізичне навантаження на організм дитини та суглоби. У 7-8 років таке навантаження буде найбільш доречним. Впевнено триматися на воді можна навчити за 5-7 днів, і це вже перший крок до безпеки.

Уміння плавати нерідко рятує життя людей, тому навчати дітей побутовому плаванню слід уже з 4-5 років. Раніше за цей вік учити дітей плавати не бажано, тому що плавання - це, насамперед, фізичне навантаження на організм дитини, на суглоби. У 7-8 років таке навантаження буде найбільш доречним.

Дітей дошкільного віку навчати плавати доцільно в дитячому садку, де найкращі умови навчання елементарних основ техніки плавання. Найкраще це робити в першій половині дня при температурі води 21-22 градуси. Кожна група дітей повинна бути не більш ніж 10 чоловік. Найкращий метод плавання - ігровий. Перші заняття не повинні перевищувати 10 хвилин, потім з підвищенням температури води до 25 градусів і вище термін занять може бути доведений до 30-35 хвилин. Навчання плаванню слід проводити на глибині води не більше 80-100 см., після кожного заняття підводяться підсумки щодо виконання поставлених завдань. Для взаємного контролю і надання допомоги один одному учнів на перших уроках слід поділити на пари. Навчання тих, хто ще не вміє плавати, слід проводити на мілкому й огороженому місці. Початкове навчання проводиться у напрямку до берега або до дільниці басейну. Перші пропливи проводяться з учнями по одному.

До початку занять особам, які бажають навчитися плавати, потрібно пройти медичний огляд і в подальшому його слід робити кожні чотири місяці. Бо у дітей особливо часті такі явища, як судомний стан, розладнання

мови, страх, різні форми порушення психіки. Тоді потрібний особливий підхід до кожної дитини.

**Пам'ятайте!** Кожне заняття з плавання має обов'язково супроводжуватись поясненням правил поведінки на воді, бо щорічно тоне декілька тисяч людей, серед яких і гарні плавці. Тому кожен, незалежно від віку, повинен знати їх як таблицю множення

### **Запобіжні заходи під час катання на човнах**

#### **Кожна дитина повинна знати, що:**

- сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу;
- під час руху човна не можна пересідати з місця на місце, сідати на борт, розгойдувати човен, пірнати з нього;
- категорично забороняється переходити з одного човна в інший. Дітям варто пояснити, що порушення цих правил може призвести до перекидання човна.

#### **Дії у випадку нещастя:**

- потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега: перевернений човен добре тримається на воді;
- потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинувся, ні в якому разі не можна закривати очі. Варто плисти у тому напрямку, з відкілья надходить світло;
- той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, і підтримувати його на плаву;
- рятувати треба спочатку одного потопуючого, потім іншого; рятувати уплав одночасно кількох людей неможливо;
- під час катання дітей в кожному човні необхідна присутність дорослого, який уміє керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

#### **Категорично забороняється під час катання на плавзасобах:**

- навантажувати малі судна понад установлені норми;
- перетинати курс суден, що йдуть;
- близько підходити до суден, що рухаються;
- кататися поблизу пристаней і причалів;
- віддалятися на човні від берега більш як на 100 метрів,
- катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотах і т.д.

- кататися при несприятливих метеорологічних умовах.

### **Рятування та надання невідкладної першої медичної допомоги постраждалим на воді**

Характер надання допомоги потерпілим на воді може бути різним.

Якщо ви добираєтеся до потопаючого вправ, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега та ін. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, який витратив сили. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо ж він не контролює свої дії - поводитися з ним треба жорстко і безцеремонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потопаючого, щоб врятувати його і своє життя.

#### **Техніка рятування потопаючого:**

- підпливти і підірнути під нього, узявши позаду одним із прийомів захоплення (класичний - за волосся), транспортувати до берега;
- якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию - звільніться і негайно пірнайте - інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити;
- якщо потопаючий уже занурився у воду, не кидайте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити ще й у тому випадку, якщо той, хто потонув, перебував у воді близько 6 хвилин.

#### **Перша медична допомога:**

- оцінити тяжкість стану постраждалого та доручити іншому рятувальнику викликати бригаду швидкої медичної допомоги;
- якщо людина при свідомості, то необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, заспокоїти постраждалого та зігріти (укутати і дати гарячий напій);
- якщо ж врятований не реагує ні на звертання до нього, ні на легкі поплескування по щоках але наявна пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою та провести вищезгадані заходи;
- знепритомному необхідно дати вдихнути нашатирний спирт, розстебнути одяг, а для активізації дихання використати ритмічне посмикування за язик;
- для перевірки пульсу на сонних артеріях треба натиснути щитовидний хрящ по черзі з обох боків;

- дослідження пульсу на променевій артерії не потрібне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу;
- ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот;
- у разі відсутності свідомості, пульсу на сонних артеріях, ознак дихання, широкі зіниці але нема трупних плям та задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати дії, спрямовані на усунення причин умирання і на відновлення функцій дихання та кровообігу, тобто необхідно виконати найпростіші реанімаційні методи оживлення організму;
- обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень потрібно провести за 4 -5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі;

### **Найпростіші реанімаційні методи оживлення організму**

Перше - це спробувати частково видалити воду з дихальних шляхів. Для цього треба трохи підняти постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова звисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при загнутій у коліні нозі, одночасно натискуючи на його спину.

Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і вимагає багато часу.

### **Далі діяти треба швидко в такому порядку:**

- покласти постраждалого на спину на тверду поверхню, а голову максимально опустити назад;
- однією рукою відкрити йому рота, пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, зробити рух навкруги порожнини рота і звільнити її від піску, мулу, решток їжі, зубних протезів, блювотної маси та слизу - все це потрібно робити швидко, але обережно, щоб не завдавати додаткових травм;
- рукою, заведеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі (це потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта);
- потрібно знати, що западання язика стає основною перешкодою для доступу повітря в легені, тому голова потерпілого повинна лежати прямо по відношенню до тулуба, нижню щелепу слід витягнути вперед, язик із порожнини рота теж вперед, до зубів;

- утримуючи голову в такому положенні однією рукою, другою стиснути крила носу, щоб запобігти витоку повітря та спрямувати його в органи дихання;

- після цього розпочати штучне дихання методом «рот в рот» через марлю або тонку тканину;

### **Метод «рот в рот» :**

а) набрати повітря у свої легені;

б) щільно охопити відкритий рот пацієнта та зробити пробне вдування повітря в його легені;

в) водночас "краєм ока" контролювати підймання грудної клітки: якщо воно є – продовжувати;

г) у випадку, якщо грудна клітка не підіймається або піднімається надчеревна ділянка, повторити все спочатку.

- якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, провести штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот (кількість вдувань - 16 - 20 за хвилину);

- вдихаючи потерпілому повітря, потрібно зробити масаж серця, ритмічно натискаючи на його грудину, щоб змоделювати роботу серця і забезпечити переміщення крові в кількості, достатній для підтримки кровопостачання до життєво важливих органів, співвідношення вдувань до натискань 2:30;

### **Масаж серця:**

*а) для зовнішнього масажу серця треба розташуватися з боку від хворого;*

*б) масаж серця слід робити схрещеними долонями рук, розташувавши їх посередині грудини, в нижній її третині;*

*в) долоні однієї п'ятірні руки покласти на передньо - нижню поверхню грудини, основу другої долоні - впоперек першої, розігнути руки в ліктьових суглобах;*

*г) таким чином серце стискається поміж грудиною та хребтом і кров виганяється із серця до основних органів, а під час паузи знову заповнює серце ;*

*д) для масажу серця використовується не тільки сила рук, але і вага тіла: робити ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в*

напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. При паузах руки від грудини віднімати не слід. Здавлювання грудної клітки проводять з інтервалом в 1 секунду. На одне вдуття повітря в рот потерпілого слід зробити п'ять здавлювань грудей;

е) у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдуттів до натискувань на грудину 2:30, якщо рятувальників двоє - 2 : 15;

- кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях;

- правильність виконання закритого масажу серця - це наявність пульсових поштовхів, синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях;

- масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри;

- необхідно при будь-якому стані потерпілого проводити заходи для зігрівання тіла шляхом розтирання і масажу кінцівок;

- в тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, незважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються;

### **Безпека на водоймищах в сезон зимових канікул**

Взимку вода вабить дітлахів та дорослих не менше, ніж літом, адже без катання на ковзанах, прогулянок по замерзлих водоймищах або риболовлі канікули просто неможливі. А для покоління ХХІ століття це взагалі екстрим!

Який, на жаль, нерідко закінчується трагічно.

#### **Отже:**

- перш ніж ступати на лід, дізнайтеся про товщину льодового покриву на водоймі: у різних місцях річок та озер товщина льодового покриву може бути різною, у гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією;

- міцність льоду можна частково визначити візуально (при температурі повітря нижче 0)

#### **- за кольором :**

лід блакитного кольору – найміцніший;

білого – міцність у два рази менша;

сірий – свідчення про присутність води у товщі льоду;

#### **- за товщею:**

лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5-7 см. - витримає лише одну людину;  
для групи людей (масові переправи пішки) – товщиною не менше 15 см. (дистанція у колоні по 4 чоловіка 5 м.);  
для влаштування ковзанки - не менше 10-12 см.;  
при масовому катанні на ковзанах – 25 см.;  
для переправи вантажного автомобіля (колісного) вагою 15т. – 35-43 см. (дистанція у колоні не менше 35 м.);  
для гусеничного трактора і тягача вагою 20т. – 40-60см. (дистанція у колоні не менше 30 м.);  
лід неміцний біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);  
тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами снігу, у місцях, де водорості повмерзали у лід;  
тонкий лід там, де б'ють ключі, де швидка течія або струмок впадає в річку.

### **Тому:**

- ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги, а тільки за допомогою пешні;
- негайно припиніть рух якщо лід недостатньо міцний і почав тріщати, при цьому повертайтеся лише своїми слідами, не біжіть, а відходьте повільно, роблячи перші кроки не відриваючи ступні ніг від поверхні льоду;
- якщо ви на лижах і треба прокладати лижню, кріплення лиж відстебніть, зніміть з рук петлі лижних палиць і тримайте палиці в руках;
- якщо є рюкзак, то повісьте його лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метри позаду;
- якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше ніж на 5 м. (відстань повинна бути не менше 5-6 м.);
- під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан;
- виміряти точну товщину можна, лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду;
- якщо лід почав тріщати, не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

## **Правила безпеки на зимовій рибній ловлі:**

- не пробивайте поруч багато лунок;
- не збирайтеся великими групами на одному місці;
- не пробивайте лунки на переправах;
- не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега;
- завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;
- тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку;

### **Дії при потраплянні у воду**

#### **Якщо ви провалилися на льоду річки або озера, то:**

- широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою;
- намагайтеся, не обламуючи краю пролому, без різких рухів вибратися на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги;
- вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзть у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена;
- будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, доки не опинитеся у теплі.

#### **Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, то:**

- негайно сповістіть їй, що йдете на допомогу;
- візьміть лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзть на них, широко розкидаючи при цьому руки і не підповзаючи до самого краю ополонки;
- ремені, шарфи, дошки, жердини, санки або лижі допоможуть врятувати людину - кидати їх потрібно з відстані 3-4 метрів;
- якщо ви не один, тоді, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому, а подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзть з небезпечної зони;
- не допустіть переохолодження потерпілого: негайно укрийте його від вітру і якнайшвидше допровадьте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.

### **Дії при переохолодженні (гіпотермії)**

#### **Ознаки гіпотермії:**

##### **1) при легкій гіпотермії:**



- з'являється неконтрольоване тремтіння;
- спостерігається втрата координації рухів;
- притупляється свідомість;
- виникають позиви сечовипускання.

## **2) при важкій гіпотермії:**

- бліде, одутле обличчя;
- апатія, сонливість;
- погана координація рухів;
- млява, невиразна мова;
- ірраціональна поведінка (постраждалий може нагадувати п'яного);
- припинення неконтрольованого тремтіння;
- уповільнений, нерегулярні пульс, серцебиття і дихання.

### **Перша допомога**

#### **Дії до прибуття лікаря:**

- постраждалого перенесіть у тепле місце (при цьому пересувайте його дуже обережно і намагайтеся підтримувати у горизонтальному положенні);
- покладіть його так, щоб ноги були вище, ніж голова;
- зніміть з нього вологий одяг, замініть сухим і починайте зігрівання;
- закутайте постраждалого в сухі ковдри або додатковий одяг (ще краще
- покласти його в попередньо нагрітий спальний мішок);
- накрийте чим-небудь його голову;
- якщо постраждалий у повній свідомості, дайте йому тепле питво;
- якщо ви у приміщенні, спробуйте зробити йому теплу, кімнатної температури (але не гарячу) ванну;
- зігрівання потрібно проводити поступово: здійснюючи масаж тіла, температуру води доводять до 36°C.;
- якщо ванна недосяжна, прикладіть теплі (але не гарячі) грілки до шиї, під пахви і до паху постраждалого;
- якщо тепла вода недосяжна, використайте тепло свого тіла;
- після того, як шкіра постраждалого стане рожевою, проведіть штучне дихання і масаж серця;
- після появи самостійного дихання, постраждалого тепло закутують, дають гарячий чай, молоко;

- при **відмороженні кінцівок** постраждалому надають відповідну допомогу і доставляють до найближчого лікувального закладу, не допускаючи повторного переохолодження.

### **Це потрібно запам'ятати:**

- **НЕ** залишайте постраждалого без уваги і піклування ні на хвилинку;
- **НЕ** намагайтеся відігріти постраждалого одномоментно (необхідне поступове зігрівання);
- **НЕ** розтирайте шкіру або кінцівки постраждалого;
- **НЕ** занурюйте у гарячу воду (можна тільки у теплу);
- **НЕ** дозволяйте постраждалому рухатися (примусьте його лежати нерухомо);
- **НЕ** допускайте, щоб тепло від печі або калорифера надходило безпосередньо на шкіру постраждалого;
- **НЕ** використовуйте гарячі грілки;
- **НЕ** давайте гарячу їжу або питво (можна тільки тепле);
- **НЕ** давайте їжу або питво взагалі, якщо він без свідомості або у напівсвідомому стані;
- **НЕ** давайте постраждалому ніяких алкогольних напоїв.

### **Пам'ятайте :**

**ВОДА – ЦЕ ЖИТТЯ, ТОЖ НАСОЛОДЖУЙТЕСЯ І  
СПІЛКУЙТЕСЯ З НЕЮ БЕЗПЕЧНО!**

**Хата – не ворог,  
коли не запалиш, то не згорить...**

Це лише печерні люди свідомо розводили в своїх кам'яних домівках вогнище. Вогонь вважався священним даром і його втрата прирівнювалася навіть до втрати життя. До вогню ставилися обережно та з повагою. Тому і про пожежі в печерах наскальні малюнки замовчують...

Але, як не дивно, голос далеких предків «звучить» і зараз, особливо при намаганні поспілкуватися з вогнем в своєму житлі. Та коли при такому спілкуванні забувається обережність і повага, вогонь починає лютувати.

## **АЛГОРИТМ ДІЙ ПРИ ПОЖЕЖІ**

### **Горить квартира:**

- якщо можливо, не наражаючись на небезпеку, підійти до телефону та подзвонити за номером 101, щоб викликати пожежену охорону, розбірливо повідомивши свою адресу, прізвище, ім'я та по батькові;

- слід вимкнути джерела струму, перекрити крани газоподачі, джерело вогню накрити простирадлом;

- якщо пожежа виникла через несправність електропроводки, нічого не можна заливати водою, можна взяти пісок, вогнегасник, вікна відкривати не можна, бо кисень посилить вогонь;

- якщо дим і полум'я не дозволяють вийти назовні, потрібно закрити двері і заткнути рушниками або простирадлами усі щілини і отвори - це відверне потрапляння диму в кімнату;

- якщо кімната наповнилася димом, необхідно пересуватися повзком, за можливістю накривши себе мокрим простирадлом, - так легше дихається, тому що дим підіймається вгору;

- якщо пожежа виникла у багатоповерховому будинку, то в залежності від місця пожежі (нижчий чи вищий поверх) або вийти назовні, або, користуючись пожежними драбинами, піднятися на дах і там чекати пожежну охорону – ліфтами під час пожежі користуватися заборонено;

- якщо пожежа виникла у одноповерховому будинку і шлях до порятунку заблокований полум'ям, потрібно виплигнути з вікна - перед стрибком обов'язково потрібно викинути з вікна подушки або матрац, щоб пом'якшити удар при приземленні і запобігти травмування;

- перш ніж стрибнути, необхідно спустити з вікна ноги, розвернутися та, спираючись повністю на руки, стрибнути.

### **Не забудь!**

1. Щоб не задихнутися у димі, пробирайся під ним (повзком).

2. Будь обережним з дверима: металеві поверхні найгарячіші - не відкривай їх;

3. Закривай усі двері поза собою - закриті двері затримують пожежу на 15 хвилин;

4. Тікаючи від пожежі, нічого не шукай, йди швидше від вогню та попередь криком про неї усіх;

Назад не повертайся – згориш по дорозі!

### **Долікарська медична допомога постраждалим від пожежі**

- викликати «швидку допомогу»;
- заспокоїти постраждалого, бо метушня та паніка в цьому випадку не допоможуть, а будь-який рух повітря або вітер ще більше роздмухають полум'я і воно швидше пошириться по одягу, покликати дорослих ;
- якщо поблизу немає води, потрібно накинути шматок цупкої (краще вологої) тканини на людину що горить, бо це припинить доступ кисню;
- як тільки полум'я згасне, тканину зняти, щоб не травмувати обгорілу шкіру;
- ні в якому разі не знімати одяг (або його частини), що прилипли до ураженого місця постраждалого; акуратно розрізати одяг ножицями і зняти те, що знімається;
- до приїзду лікарів накласти на опік суху й чисту тканину.

**Пам'ятайте: вогонь – наш друг, але з ним треба вміти дружити!**

### **Мій дім – моя фортеця...**

Мій маленький особливий острівець, мій таємний світ, мій любий серцю куточок... Але інколи фортеця капітулює через відсутність необхідної зброї та правильної тактики в поведінці з ворогом.

Тому, щоб тримати міцну оборону і завжди бути готовим захистити своє житло, давайте озброїмося корисними знаннями та порадами і разом зведемо свою міцну фортецю! Отже, вперед....

## **ПАМ'ЯТКИ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ**

### **«Один вдома»**

**1. Якщо хтось просить відкрити двері, щоб терміново зателефонувати (повідомити про нещасний випадок і викликати швидку допомогу тощо), то:**

- ні в якому разі не впускайте в квартиру малознайому чи чужу людину;
- скажіть, що ви зробите це самостійно;
- на питання незнайомих людей, чи є тато або мама, краще відповісти, що батьки зараз сплять.

**2. Якщо лунає дзвінок у квартиру, у вічко нікого не видно, а телефон не працює, то:**

- зв'яжіться із сусідами будь-яким способом (через вікно, балкон, стуком у стіну), щоб вони перевірили наявність стороннього на площадці, не наражаючи себе на небезпеку, з'ясували мету візиту і повідомили вам;

- якщо в сусідів виникли підозри, то вони повинні відразу ж викликати міліцію і зчинити в під'їзді тривогу ;

- за відсутності сусідів вийдіть на балкон або відкрийте кватирку і попросіть людей, що знаходяться на вулиці (тільки тих, кого ви знаєте), повідомити в міліцію або піднятися до вас на площадку, дотримуючись обережності;

- не відкривайте двері доти, поки не переконаєтесь у своїй повній безпеці.

### **3. Якщо раптово згасло світло у вашій квартирі, то:**

- перевірте через вічко наявність освітлення на сходовій площадці і присутність сторонніх осіб;

- якщо там темно, то зв'яжіться із сусідами за поверхом, подзвоніть на інші поверхи і з'ясуйте наявність світла у під'їзді;

- якщо світло є на інших поверхах, то попросіть сусідів з інших поверхів впевнитися у відсутності світла та сторонніх осіб на вашій площадці (при необхідності сусіди викличуть міліцію);

- впевнившись, що сторонніх немає, вийдіть разом із сусідами на площадку (узявши ліхтарик, сірники, свічу, стілець) і перевірте разом з ними роботу автоматів електричного щитка.

### **4. Якщо ви почули кроки на площадці і відчуваєте, що за дверима хтось причаївся, а вічко нічого не видно, то:**

- подзвоніть сусідам, щоб вони подивилися на стороннього у своє вічко, оцінили ситуацію і повідомили вам, а при необхідності викликали міліцію;

- якщо у сусідів вічко закрито зовні або вони не відповідають, негайно викликайте міліцію;

- попередьте сусідів інших поверхів, що у вас на площадці знаходиться стороння особа;

- до прибуття міліції чи сусідів в жодному разі не відчиняйте двері і не виходьте з квартири;

### **5. Якщо ви знаходитесь вдома і чуєте, що двері вашої квартири відкривають ключем або їх зламують, то:**

- голосно запитайте «Хто там?»;
- якщо двері продовжуватимуть відчиняти, то дзвоніть в міліцію, точно вказавши адресу;
- спробуйте заблокувати двері будь-якими підручними засобами, щоб виграти час і затримати проникнення в квартиру зловмисників;
- стійте збоку від дверей на випадок стрілянини;
- здійміть тривогу криками та шумом через вікно, балконні двері (бийте будь-якими предметами в двері, стіни, стелю, підлогу, батареї опалення тощо; розбийте шибку будь-якими важкими предметами – стільцем, вазою тощо – це приверне увагу перехожих);
- при припиненні спроби проникнення в квартиру не виходьте з неї до прибуття міліції або сусідів;
- якщо побачите через вікно сторонню людину, що виходить з під'їзду, запам'ятайте її прикмети, напрямок руху і повідомте про це співробітників міліції.

**6. Якщо ви знаходитесь вдома і раптом у вашій квартирі з'явилися зловмисники, то:**

- швидко залиште приміщення або вибіжіть на сходову площадку, до сусідів, на вулицю – це один з найпростіших і досить надійних способів порятунку;
- якщо це зробити неможливо, підніміть шум і тривогу, завалюючи меблями і речами прохід, відступіть на балкон, розбийте шибку, привертаючи криком увагу сусідів і перехожих;
- спробуйте замкнутися в іншій кімнаті, у крайньому випадку закрийтеся у ванній кімнаті та пустіть воду на підлогу (ваша безпека важливіше дрібних сварок із сусідами);
- коли вас вже утримують чи замикають, захищайтеся будь-якими способами, застосовуючи для захисту предмети, що знаходяться під рукою (ніж, стілець, посуд, перець, сіль тощо);
- з метою звільнення від захоплення вдарте нападаючого у найбільш уразливі та хворобливі місця (коліно, кістка гомілки, око, чоловіка – у пах);
- опинившись у відносній безпеці, негайно повідомте в міліцію.

**7. Якщо ви увійшли в квартиру і побачили там сторонніх осіб, то:**

- швидко вийдіть з квартири і закрийте двері на ключ,
- не виймаючи його з замка;

- зверніться за допомогою до сусідів;
- викличте міліцію.

**8. Якщо у вас неодноразово дзвонить телефон, а на тому кінці дроту мовчання (лайка, образи, наклеп) і немає можливості відключити його, то:**

- покладіть трубку поруч з апаратом (протягом півтори годин канал зв'язку зберігається, навіть якщо телефонний хуліган перестав дзвонити і повісив трубку);
- подзвоніть з будь-якого іншого телефону (від сусідів чи з телефону - автомата) на телефонний вузол що обслуговує ваш район черговому диспетчеру;
- повідомте причину виклику, своє прізвище і номер вашого телефону, а якщо буде потрібно, то й адресу;
- попросіть визначити номер телефону, з якого вам дзвонять;
- обов'язково запишіть прізвище диспетчера і час дзвінка;
- диспетчер зателефонує вам, коли буде встановлений номер телефону хулігана;
- напишіть заяву на ім'я начальника відділення міліції за місцем вашої прописки про вживання заходів щодо телефонного хулігана з вказівкою усіх ваших дій.

### **9. Пам'ятайте:**

- виходячи з дому, не забувайте зачиняти балкон, кватирки, особливо якщо живете на нижніх поверхах;
- не залишайте у дверях записок, бо це привертає увагу сторонніх людей;
- будьте уважними із ключами від квартири, не залишайте їх у поштової скриньці та в інших місцях; у випадку пропажі ключів відразу сповістіть батьків, щоб замінили дверні замки;
- ніколи не запрошуйте додому малознайомих дівчат та хлопців;
- не хваліться перед людьми тим, що у вашій квартирі є дорогі та коштовні речі;
- не носіть з собою великі суми грошей, а якщо таке станеться – не хваліться цим;
- знайомте своїх друзів із батьками,

## **ЗНАЙТЕ : І ОДИН У ПОЛІ ВОЇН!**

### **І сила перед розумом никне!**

Немає такої людини, яка б не знала казкового Мауглі! Правильно - представник «homo sapiens», який зміг не лише жити в світі могутніх тварин, а й стати господарем джунглів завдяки розуму та володарем обставин завдяки здатності свідомо мислити.

На жаль, казка таки стала дійсністю, бо іноді трапляються ситуації, коли почуваш себе «мауглі» серед «тварин». Тому наступні рекомендації саме для тих, хто хоче «вижити» в сучасних кам'яних джунглях – на наших вулицях

### **ОСОБИСТА БЕЗПЕКА НА ВУЛИЦІ**

**1. Якщо вас зупинив злочинець і, загрожуючи ножом, зажадав гроші, то:**

- уникайте миттєво реагувати на насильницькі дії, якщо не упевнені, що зможете захистити себе.
- зважте свої реальні сили і можливі наслідки, перш ніж почати які-небудь дії;
- не чиніть опір – це кращий спосіб зменшити фізичне насильство стосовно себе;
- визнайте за злочинцем його перевагу – це дає більше шансів вижити.

**2. Якщо щодо вас застосовують силу або погрожують , то:**

- зберігайте спокій;
- запам'ятовуйте якнайбільше прикмет хулігана;
- кричіть, щоб привернути увагу та налякати нападаючого;
- намагайтеся утекти за першої ж нагоди;
- не роздумуючи, розставайтеся з будь-якими коштовними предметами, якщо мова йде про ваше життя та здоров'я.

**3. Якщо ви повертаєтеся додому пізно ввечері громадським транспортом, то:**

- уникайте малолюдних зупинок – очікуючи транспорт, стійте на добре освітленому місці поряд з людьми;



- на зупинках не повертайтеся спиною до транспорту, що рухається, а коли машина наближається до зупинки, не намагайтеся стати в першому ряду нетерплячого натовпу – вас можуть виштовхнути під колеса;

- автобус і тролейбус обходьте позаду, трамвай – попереду, будь-який транспорт може закрити собою інший, який рухається позаду ще з більшою швидкістю;

- не спіть, коли транспорт рухається: небезпечно не стільки прогавити потрібну зупинку, стільки травмуватися при різкому гальмуванні або маневруванні;

- не притуляйтеся до дверей, уникайте їздити на сходинках і в проході;

- не задивляйтеся у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша сумка, тримайте її при собі, притуліть речі до стінки, якщо ви стоїте;

- намагайтеся не привертати зайвої уваги сторонніх осіб до ваших прикрас.

- не тримайте гроші та коштовності в сумочці, краще покладете їх у внутрішні кишені одягу, бо у транспорті часто діють кишенькові злодії;

- не сідайте в порожній транспорт, а якщо ви єдиний пасажир, то сідайте ближче до водія не біля вікна, а біля проходу – тоді до вас незручно буде підсісти;

- якщо у салоні транспорту з'явився агресивний або нетверезий пасажир, відверніться від нього і не зустрічайтеся з ним поглядом;

#### **4. Якщо у громадському транспорті виникла пожежа, то:**

- негайно повідомте про це водія та пасажирів, попросіть зупинитися і відчинити двері або натисніть кнопку аварійного відкриття дверей;

- застосовуйте для гасіння вогнища вогнегасник у салоні або інші підручні засоби;

- при блокуванні дверей, для евакуації застосовуйте аварійні люки та виходи через бокове скло;

- при евакуації будьте обережні, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть виявитися під напругою через порушення захисної ізоляції;

- при горінні резини та пластику виділяються отруйні гази, тому салон залишайте швидко, закривши ніс та рот мокрою хустиною або рукавом.

**5. Якщо ви повертаєтеся пізно ввечері додому і від зупинки до помешкання чимала відстань, то:**

- будете уважні біля підворіть і погано освітлених місць;
- підходячи до квартири, тримайте ключі напоготові, щоб відразу і без зволікання увійти в будинок;
- тримайтеся боку дороги назустріч руху – так зменшите ризик наближення зі спини автомобіля чи мотоцикла;
- крокуйте посередині тротуару, не наближаючись до кущів, бо із кущів можна чекати нападу ;
- йдучи, звертайте увагу на місця, де зміг би сховатися злочинець, і заздалегідь намічайте можливі напрямки втечі;
- якщо вуличний інцидент неминучий, то якомога голосніше кричіть і привертайте до себе увагу, використовуючи будь-які підручні засоби, придатні для відбиття нападаючих;

**6. Якщо в екстремальній ситуації, пов'язаній з можливим застосуванням насильства, ви прийняли рішення утекти, то:**

- ніколи не біжіть, якщо є сумнів, що це вам не вдасться;
- у кримінальній ситуації подібна демонстрація свого страху – це ще один аргумент на користь насильства, адже якщо воно вже задумано переслідувачем, то це може стати вирішальним фактором для якогось маніяка або людини з порушеною психікою - саме біг може збудити смак до полювання;
- втікаючи, не ведіть переслідувача до свого житла;

**7. Якщо ви повертаєтеся пізно додому і на шляху зустрічається група молодих людей, що звертаються до вас з глузуваннями, грубощами, то:**

- заздалегідь перейдіть на інший бік вулиці;
- не відповідайте на глузування і не сперечайтесь з ними;
- не піддавайтесь на провокації хуліганів;
- проходите повз мовчки, зберігаючи спокій і впевненість;
- будьте внутрішньо готові швидко залишити це місце;
- не намагайтеся запам'ятати обличчя незнайомців – ваш пильний погляд може бути сприйнятий як провокація.

**8. Якщо вам здалося, що вас переслідують, то**

- не соромтеся обернутися і перевірити ваші побоювання;
- перейдіть на інший бік вулиці;

- якщо переслідувач не відстає, ведіть його в людне місце або до найближчого відділення міліції;

- якщо ви знаходитесь в малолюдному місці, то прямуйте до будь-якого освітленого будинку чи магазину;

- опинившись перед найближчим будинком, дзвоніть та стукайте ногами в двері;

- якщо ніхто не відкриває, негайно розбийте вікно або навіть вітрину – вашому життю загрожує небезпека і у вас немає часу обмірковувати дрібні неприємності та фінансові витрати;

- подзвоніть в міліцію.

### **9. Якщо ви приїхали у інше місто, то:**

- у незнайомому місті користуйтеся картою;

- не демонструйте занадто яскраво, що ви не місцевий, а навпаки: прогулюйтеся з місцевою газетою в руках, паліть, якщо маєте таку звичку, місцеві сигарети, не виділяйтеся одягом;

- не показуйте гроші, коштовні речі, коштовності - гроші, картку, чекову книжку тримайте у внутрішній кишені або застебнутими англійською шпилькою в надійному місці;

- майте під рукою невелику суму грошей на поточні витрати або на випадок вимагання.

### **10. Якщо ви відпочиваєте на пляжі і маєте намет чи особисті речі, то:**

- будьте уважні до своїх речей і не залишайте їх без догляду;

- просіть сусідів доглянути за речами кожного разу, як йдете у воду, - робіть їм таку ж послугу;

- не носіть з собою коштовні речі або велику суму грошей і не залишайте їх у наметі;

- не ставте намет у затишному місці, де його не видно для інших відпочиваючих – це підвищує ваш комфорт, але робить вас і ваше тимчасове житло більш привабливим для крадіжки, грабежу і насильства.

### **11. Пам'ятайте:**

- не можна сідати в автомобіль до незнайомих людей, щоб покататися, якщо навіть дуже цього хочете або запізнюєтесь;

- не можна погоджуватися, коли вас незнайомці запрошують послухати музику, подивитися фільм, погратися з собакою та інше – перш ніж це зробити, спитайте у батьків або вчителів;

- не можна заходити в ліфт з малознайомими людьми без батьків;

- негайно звертайтеся до дорослих і по можливості до міліції, якщо у дворі або біля школи хлопці вимагають гроші,

- не можна розмовляти на вулиці з п'яними особами, навіть знайомими людьми, бо п'яна людина сильно змінюється і її вчинки можуть бути непередбачуваними та жорстокими;

- не можна відкривати, нюхати, брати в руки, кидати у вогонь незнайомі предмети, пакети, банки та інше, бо в них можуть бути отруйні речовини;

- не можна гратися сірниками, петардами, бенгальськими вогнями, свічками, а також розпалювати багаття, вмикати незнайомі електроприлади, проводити самостійно досліди за відсутності батьків, бо це призведе до пожеж і травмування;

### **Обережно - собаки!**

#### **Правила безпеки при зустрічі з чотирьохлapiм другом:**

- уникайте собак без намордника, зграї собак і вузьких місць, де не можна розминутися зі звіром;

- не підходьте до собаки без прив'язі, бо захист «особистих» територій - одна з головних причин проявлення надмірної агресивності;

- не дивіться в очі тварині і не посміхайтесь - це для собаки рівнозначно, як показувати зуби і демонстрував силу;

- не повертайтеся спиною до тварини і не тікайте, бо це може викликати у пса рефлекс переслідування;

- особливо остерігайтесь собак-охоронців - ротвейлерів і доберманів - у них загострене почуття охорони господаря, а територія їх «особистих» інтересів перевищує 50 м.

#### **Рекомендації щодо самозахисту при нападі собак, у тому числі спеціально навчених:**

- зупиніться, поверніться обличчям до собаки і голосно скомандуйте: «стояти», «лежати», «сидіти», «фу» - це зможе привести тварину в замішання;

- прийміть оборонну стійку або киньтесь назустріч - налаштована на гонитву тварина може розгубитися;

- киньте в собаку будь-який предмет або зробіть вигляд, що ви підбираєте палицю і кидаєте її на неї - цим ви виграєте час, а пам'ять про колишню біль в подібних випадках може змусити її відбігти; бажано при цьому мати грізний вигляд і загрозовано кричати;

- захищайтеся газовим балончиком або пістолетом - «Черемха» (балончики СІЧ), «Герен-1» і балончики АБХ з капсоїціном (палючою речовиною - витяжкою з червоного перцю); допоможе і серія пострілів холостими патронами, але стріляти потрібно в напрямку тварини, так як звуку пострілів дресирована тварина може і не злякатися;

- зброю самозахисту до застосування ховайте в руці або за спиною, так як навчені собаки агресивно реагують на озброєну руку; для відвернення уваги від тварини використовуйте будь-які предмети і особисті речі;

- якщо спецзасобів у вас немає, повільно, не обертаючись спиною до собаки, відступайте до будь-якого природного прикриття: паркану, стіни, дерева і т. п., захищайтеся підручними засобами і кличте на допомогу;

- пам'ятайте: особливо небезпечний собака, який присів, - він готується до стрибка, тому, щоб захистити горло, притисніть підборіддя до грудей і виставте на собаку руку;

- за можливості, обмотайте руку і передпліччя плащем, піджаком, шарфом, потім, захищаючи шию та обличчя від укусу, спровокуйте собаку на напад: у стрибку собака не захищений, а в цей час різко і жорстко вдарте рукою, ногою, будь-яким твердим предметом - краще всього в ніс, по верхній щелепі, в живіт або пах - це найбільш вразливі місця у собаки;

- спробуйте схопити шию собаки і затиснути її під пахвою, але при цьому слід дуже міцно тримати пса і твердо стояти на ногах.

### **Перша допомога при укусах собаки:**

- терміново промийте рану великою кількістю води, ще краще - перекисом водня;

- краї рани обробіть йодом або зеленкою, а саму рану змастіть маззю «Рятувальник», «Левоміколь» або присипте стрептоцидом;

- в разі відсутності медикаментів, антисептиком може послужити будь-яка спиртова рідина (горілка, одеколон і т. п.) – і терміново до лікарні;

- якщо можливо, з'ясувати, щеплений собака від сказу чи ні, якщо не щеплений або це невідомо, доведеться пройти серйозний курс лікування і довгий час перебувати під наглядом лікаря.

## **Рекомендації щодо запобігання захворювання на сказ та смерті у випадках укусів собаки:**

- 1) уникати контактів з бездомними та дикими тваринами, постійно пояснювати дітям небезпеку таких контактів;
- 2) якщо покусала або облинила тварина, потрібно промити рану теплою кип'яченою водою (бажано з милом), а потім обробити 70% розчином спиртового настою йоду; особливо уважно слід оглядати дітей після прогулянки чи контакту з тваринами;
- 3) у випадку укусу чи облинення підозрілою твариною, якомога швидше звернутися до медичної установи для проведення антирабічного щеплення (попереджує захворювання і врятовує життя) та серотерапії;
- 4) своєчасно робити щеплення проти сказу домашнім тваринам.

### **Це варто знати!**

Сказ (водобоязнь, гідрофобія) - гостра інфекційна хвороба з тяжким ураженням центральної нервової системи, що спричиняється вірусом. Сказ віднесено до особливо небезпечних хвороб.

Зараження людини сказом відбувається в основному через укус хворою твариною чи внаслідок попадання її слини на свіжі поранення, подряпини шкіри або слизові оболонки. Інфікування людини сказом відбувається здебільшого від диких хижих (вовки, лисиці - понад 40% випадків) чи домашніх тварин (коти, собаки), а також сільськогосподарських тварин (20%).

Головною ознакою захворювання диких тварин є зміна поведінки, насамперед, втрата відчуття страху. Звірі втрачають обережність і вдень з'являються в населених пунктах, нападають на людей і тварин. З метою попередження сказу, ветеринарною службою ведеться боротьба зі сказом серед собак, знищення бродячих тварин, профілактична вакцинація свійських тварин.

При несвоєчасно проведених щепленнях, котрі здійснюються після укусу інфікованої тварини, хвороба закінчується смертю.

Щорічно в Україні реєструється понад 100 тисяч осіб, котрі звернулись у медичні заклади з приводу укусів тваринами, з яких 60% отримують направлення за показниками підозри інфікування сказом.

**БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!**

**Кожна пригода – до мудрості дорога...**

Дороги – це завжди жага нового і незвіданого, цікаві пригоди та відчуття повновладного приборкування, коли швидкість, вітер в обличчя та шалений азарт ...

Та щоб таке відчуття безмежного владарювання над дорогами стало реальністю і пригоди були лише приємними, а не дорожньо-транспортними, треба знати і пам'ятати набуту на шляхах мудрість – правила безпеки на дорозі. Отже, «поїхали»....

## **БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ**

### **1. Правила безпеки при переході вулиці:**

- переходьте проїжджу частину по переходах – підземних, надземних або наземних – це не створить аварійну ситуацію на дорозі;
- подивіться ліворуч, а дійшовши до середини дороги – праворуч, коли йдете по наземному переході;
- переходьте дорогу тільки на зелене світло світлофора біля знаку «Пішохідний перехід» або по дорожній розмітці «зебра»;
- обходьте після висадки автобус і тролейбус позаду, а трамвай попереду;
- обов'язково керуйтеся сигналами регулювальника, навіть якщо вони суперечать сигналам світлофора, дорожнім знакам і розмітці на дорозі.

### **2. Правила поведінки пасажирів в транспорті:**

- посадка та висадка здійснюється не на проїжджій частині, а у спеціально відведених місцях або біля бордюру і лише після повної зупинки транспорту;
- посадка та висадка здійснюється не з боку руху транспорту;
- не відволікайте під час руху водія;
- не чіпайте ручку дверей, не грайтеся з гострими предметами в салоні;
- не висовуйте руки або голову у вікна;
- користуйтеся пасками безпеки.

### **3. Самозахист від ДТП:**

- виконуйте правила дорожнього руху та дорожньої дисципліни;
- не переходьте дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобіля;
- не вибігайте на проїжджу частину з тротуару – можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію;
- ходіть лише тротуарами, а за їх відсутності по узбіччю, повернувшись

обличчям до транспорту, що рухається, - тоді не тільки водій бачитиме пішохода, а й пішохід – водія;

- навчіться розраховувати, коли до авто далеко, а коли - близько, адже відстань до автомобіля залежить від швидкості, з якою той рухається;

- пам'ятайте, навіть при швидкості 60 км\год гальмовий шлях авто буде довшим на 15 метрів;

#### **4. Безпека руху велосипедиста:**

- виконуйте правила дорожнього руху та дорожньої дисципліни;

- їздіть на велосипеді по дорогах з дозволеного віку - з 14 років;

- обладнайте велосипед обов'язковими світловідбивачами - спереду білого кольору, з боків – оранжевого, ззаду – червоного.

- не рухайтесь по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка;

- не рухайтесь по тротуарах і пішохідних доріжках (це дозволено дітям на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);

- не тримайтеся за інший транспортний засіб під час руху;

- не буксируйте велосипед;

- не їздіть на велосипеді кинувши кермо та знявши ноги з педалей;

- не керуйте велосипедом із несправним гальмом і звуковим сигналом, а також без освітлення у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості;

**Пам'ятайте:** нерідко сам велосипедист є джерелом напруженості та ДТП на дорозі.

**Не забудьте: тихіше їдете – далі будете!**

#### **Людина без знань — лютий звір...**

Відомо, що найрозвиненішими інстинктами лютих звірів були стадні інстинкти, які давали можливість, нехтуючи окремими членами стада, зберегти інших. Натепер, ці стадні інстинкти можуть призвести до загибелі.

Та лише в тому випадку, коли забудеш, що ти – Людина, а поруч – «в стаді» - такі ж точно люди як ти!

Тому запрошуємо на наші «уроки гуманності», які допоможуть і зберегти ясність розуму в натовпі, і, як наслідок, підказати тілу вихід із нього.

**ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАХИСТУ В НАТОВПІ:**



- якщо ви не потрапили до перших, хто може покинути приміщення, краще зачекайте;

- натовп краще обійти, ніж іти «проти течії» або поперек величезної маси народу, що рухається;

- якщо вас втягли в натовп, намагайтеся не потрапити у його центр (іноді небезпечний і край);

- найбезпечніші місця-початок натовпу (нетривалий час) та місця над головами – завдяки йому виживали діти, яких передавали по головах;

- не чіпляйтесь за ґрати, дерева та інше - так можна травмуватися;

- перед входом до натовпу застібніться, позбавтеся всіх небезпечних предметів одягу та в кишенях - скляних, гострих, колючих: ручка, олівець, ланцюжок, шарф, краватка можуть бути травматичними в умовах сильного натиску; зніміть широкий одяг, одяг із зав'язками, шнурками, сумки через плече, окуляри – не пошкодуйте нічого, бо життя важливіше;

- руки зціпите і притисніть до грудей;

- головне - не впадїть, а якщо впали, захистіть голову руками, згрупуйтеся, спробуйте ривком піднятися, спираючись тільки на одну зігну-ту у коліні ногу;

- ні в якому разі не притискайте малих дітей до себе; створіть простір для них, виставивши руки вперед, а якщо ви пара, то утворіть цей простір між собою, повернувши обличчям одне до одного;

- пам'ятайте правило виживання альпіністів: заходячи будь-куди, подумай - як ти вийдеш звідти; вивчить приміщення, де скупчилась велика кількість людей: де вхід, вихід, запасний вихід, вікна;

- спробуйте дослідити усі можливі виходи: більшість людей намагається залишати приміщення тим ходом, яким зайшла, але якщо ви знаєте інший вихід – конкурентів вам буде значно менше;

- уникайте під час концертів, спортивних змагань, вистав та інше місць біля сцени, де можуть бути фанати, місць біля вхідних дверей, гардеробів, зупинок автотранспорту, а особливо, якщо ви з малими дітьми;

- при потраплянні у натовп дуже важливо пам'ятати алгоритм дій і виконувати їх обмірковано, приймати обдумані рішення.

### **Психологічні аспекти захисту в натовпі:**

- за будь – яких обставин зберігайте власну індивідуальність;

- відключіть емоції, покладайтеся на розум (емоції поведуть туди, куди біжить натовп);

- вірте лише тому, що бачите – не сприймайте на віру чутки, які виникають у натовпі, шукайте можливість перевірити інформацію – закрийте вуха, відкрийте очі;

- не виражайте недовіру вголос, не відстоюйте свою думку, якщо вона суперечить натовпу – «білих ворон» закликають;

- утримуйте себе від загального психозу, зберігайте ясність думок: (спробуйте уявити себе збоку, іронізуйте щодо себе, соромте;

- робіть дихальні вправи, аутотренінг; спричиняйте собі біль – кусайте губу, смикайте вухо, волосся, щипайте себе);

- концентруйте свою увагу на близьких та рідних, бо захистити ви їх зможете лише тоді, якщо контролюєте свій психічний стан;

- відшукайте собі подібних, об'єднайтесь з ними (знайдіть за мімікою, виразом обличчя, мовчки);

- пам'ятайте: інтелект помножений на вихованість – вірний ворог паніки!

### **Правила поведінки для тих, хто опинився на трибуні поряд із спортивними фанатами:**

- не сперечайтесь, не кричить проти команди суперника;

- після закінчення матчу намагайтесь вийти з даного сектора заздалегідь;

- при виході - пропустіть фанатів, перечекайте, доки ті залишать трибуни;

- уникайте їхати разом з ними в метро чи в іншому транспорті;

- намагайтесь бути подалі від розлюченого натовпу;

- утримуйтесь від «виховних і критичних зауважень»;

- знайте: найбезпечніше місце для перегляду футбольного матчу - трибуна з постійними, культурними уболівальниками або диван біля телевізора.

### **Правила поведінки у театрі/кінотеатрі:**

а) купіть квиток;

б) спокійно зайдіть в залу і займіть місце відповідно до квитка;

в) під час вистави чи сеансу :

- не коментуйте бачене і не смійтеся; не розмовляйте один з одним;

- не їжте та не жуйте гумку, не розгортайте цукерок чи шоколад;
- не вставайте з місця і не ходіть по залі;
- не залишайте включеним мобільний телефон – вимкніть заздалегідь;

г) по завершенні вистави чи сеансу не створюйте заторів при виході із зали;

**Пам'ятайте: кращий спосіб уникнути травмування у натовпі – не потрапляти в нього!**

**Коли ставка - життя...**

Найдорожчий скарб – це книга..., вічна книга людського життя, на сторінках якої серед розмаїття життєвих цінностей викарбувані і такі золоті правила: передбачай небезпеку, за можливості уникай її, за необхідності – дій.

Але життя пише все нові і нові розділи, злісно жартуючи та граючись з нами в свої жорстокі «ігри», найкарколомнішою з яких є «Тероризм».

Тому правила, що диктує сучасність, пишуться вже не золотом, а кров'ю: ніколи не здавайся і використовуй усі можливі засоби, особливо коли ставка в «грі» занадто висока - власне життя.

Знати це – значить боротися з тероризмом.

Вистояти в боротьбі з тероризмом - залишитися в книзі життя відкритою сторінкою на довгі роки.

**Тероризм** - суспільно небезпечна діяльність, яка полягає у свідомому, цілеспрямованому застосуванні насильства шляхом захоплення заручників, підпалів, убивств, тортур та залякування учасників навчально-виховного процесу і працівників галузі, або погроз вчинення інших посягань на життя та здоров'я ні в чому не винних людей з метою досягнення злочинних цілей;

**Якщо ви опинилися в заручниках, необхідно дотримуватися наступних правил:**

- прийміть факт – що ви заручник і врахуйте зміни в обстановці;
- поведіться гідно – без сліз, скарг і голосінь, адже навіть охоронці, якщо вони, звичайно, не зовсім втратили людський вигляд, мимовільно будуть до вас ставитися з пошаною;
- виконуйте вимоги терористів, не створюйте конфліктних ситуацій;
- уникайте дискусій, особливо на політичні та релігійні теми;

- визначте, хто з терористів найбільш небезпечний, знервований, агресивний, рішучий;
- не дивіться в очі терористів (сигнал агресії);
- не апелюйте до совісті терористів;
- уникайте співучасті в їх діях, пославшись на слабкість, втрату свідомості;
- намагайтеся запам'ятати яку-небудь інформацію про злочинців (імена, прізвиська, вік, зріст, голос, манера розмови, зовнішній вигляд, ступінь агресивності);
- запитайте у охоронців, чи можна вам читати, писати, користуватися засобами особистої гігієни і т.д.;
- якщо вам дали можливість поговорити по телефону з родичами, тримайте себе в руках - не плачте, не кричіть, говоріть коротко і по суті;
- обов'язково ведіть рахунок часу, відзначаючи за допомогою сірників, камінчиків або рисунок на стіні кожен добу;
- постійно тренуйте пам'ять: пригадайте, наприклад, історичні дати, прізвища однокласників, номери телефонів колег по роботі, намагайтеся пригадати вірші;
- якщо є можливість, обов'язково дотримуйтесь правил особистої гігієни - людина, яка перестає щодня чистити зуби або голитися, дуже швидко опускається і морально;
- наскільки дозволяють сили і простір «в'язниці», займайтеся фізичними вправами;
- ніколи не втрачайте надію на позитивний результат;
- будьте готовими врятуватися втечею, якщо впевнені в безпеці такої спроби.

### **Запам'ятай:**

- людям, чії близькі або знайомі опинилися в руках терористів, необхідно зразу ж звернутися до компетентних органів, бо немає нічого не безпечнішого, ніж сподівання на чесність злочинців, які в обмін на гроші відпустять заручника на свободу;
- тільки професіонали у сфері безпеки, що займаються подібними справами, можуть провести операцію на високому рівні і звільнити заручників;

- якщо вам дороге життя близьких вам людей, що опинилися в біді, звертайтеся в міліцію або СБУ- це якраз той випадок, коли зволікання смерті подібно;

- згідно ст.147 пункт 1 Кримінального кодексу України «Захоплення або тримання особи, як заручника, з метою спонукання родичів затриманого, державної або іншої установи, підприємства чи організації, фізичної або службової особи до вчинення чи утримання від вчинення будь-якої дії, як умови звільнення заручника» – карається позбавленням волі на термін від п'яти до восьми років.

### **Рекомендації при звільненні:**

- а) відносьтеся з великою увагою до наказів, які дають вам терористи;
- б) виконуйте без зволікання ці накази;
- в) не робіть різких або несподіваних рухів;
- г) будьте на сторожі: якщо щось піде не так, то вам, можливо, доведеться рятуватися втечею;
- г) будьте готові до тяганини і розчарувань;
- д) якщо ви потрапили в число тих, кого звільняють, то повинні максимально допомогти тим, хто залишається у терористів, таким чином:
  - повідомте групу по боротьбі з тероризмом якомога більше і точніше про те, що відбувається в автобусі, будівлі (школі, лікарні).

- число терористів;
- в якій частині будівлі, транспортного засобу вони знаходяться;
- їх озброєння;
- число заручників;
- де вони знаходяться;
- моральний та фізичний стан терористів;
- особливості поведінки терористів (агресія, дія наркотиків);
- хто головний в групі.

### **Якщо ви стали заручником в літаку, то:**

- ні за яких обставин не піддавайтеся паніці і залишайтеся сидіти в кріслі, навіть якщо ваші сусіди встали зі своїх місць;
- ніколи не вступаєте в сперечання з терористами, не провокуйте їх до застосування зброї;
- не намагайтеся самотійно знешкоджувати бандитів;

- ніколи не виражайте своєї незадоволеності, якщо серед пасажирів є діти, які плачуть, або в салоні знаходяться хворі люди, які стогнуть, - будь-який спалах негативних емоцій може підірвати і без того тривожну обстановку;

- залиште до приземлення вживання спиртних напоїв;

- ніколи не обурюйтеся діями пілотів - екіпаж завжди діє вірно;

- не вірте терористам: вони можуть говорити що завгодно, але переслідують тільки свої інтереси;

- не покидайте літак до того, доки не буде дано спеціальний наказ; в протилежному випадку вас можуть визнати за терориста і помилково застрелити;

- якщо ви побачили, що хтось з членів екіпажу покинув літак, у жодному випадку не привертайте до цього факту увагу інших пасажирів, бо дії екіпажу можуть помітити терористи;

- намагайтеся по можливості вступити з терористами в довірчий контакт, спробуйте пом'якшити цих людей, зняти в ході спокійної розмови хоча б частину внутрішньої напруги, яка їх наповнює - як свідчить досвід, особливо вдається настроїти терористів на довірчу хвилю жінкам;

- втеча – це крайній випадок, але він може мати успіх;

- будьте готові до захоплення терористів (штурму літака) якщо через якісь причини ви відчували, що перемовини з ними не дали результатів;

- наказ бортпровідника – закон для пасажирів, тому якщо бортпровідник вимагає, щоб всі лягли, це потрібно робити без зволікання;

під час штурму сховайтеся за спинки крісла, щоб терористи не змогли вас схопити і використати як живий щит;

- покидайте літак якнайшвидше - не зупиняйтеся, щоб відшукати особисті речі;

- будьте готові до того, що вам треба буде відповідати на питання слідчих, тому ретельно пригадайте деталі подій.

### **Правила поведінки в місті, якому загрожує терористичний акт:**

- завжди контролюйте ситуацію навколо себе, особливо коли ви знаходитесь на вокзалі, в аеропорту, культурно-розважальному (казино, ресторан, кінотеатр), спортивному та торговельному центрах;

- якщо в поле вашого зору потрапила забута валіза, то про знахідку негайно сповістіть правоохоронні органи, адже байдужість («А, там нічого небезпечного немає!» - подумують деякі) може обернутися великою бідою;

- ніколи не намагайтеся подивитися, що знаходиться в підозрілому пакеті - це можуть робити тільки фахівці-вибухотехніки СБУ;

- вибухові пристрої часто маскують під іграшки, відеокасети, газові балончики, вогнегасники, книги і т.п; також, як оболонка вибухового пристрою може використовуватися корпус пилесмока або настільної лампи, картонна або металева коробка, портфель, згорток – все залежить від фантазії та кваліфікації виробника;

- якщо раптом почалася активізація діяльності сил безпеки, то не слід виявляти цікавість, а треба йти в інший бік, але не бігти(!) – співробітники спецгрупи можуть визнати вас за терориста;

- коли стався вибух або почалася стрілянина, негайно падайте на землю, краще під прикриття: бордюр, торговельний намет, машину і т.п., а для більшої безпеки накрийте голову руками;

- якщо поведінка якої-небудь людини здається вам підозрілою (свідчить, на ваш погляд, про підготовку теракту), не соромтеся повідомити в міліцію, СБУ - пильність ніколи не перешкодить;

- випадково дізнавшись про теракт, що готується, негайно повідомите про це в СБУ.

### **Правила безпеки для водіїв транспорту (приватних машин)**

#### **в разі можливої загрози теракту:**

- власників автомашин вбивають з терористичною( грабіжницькою, розбійницькою) метою, щоб заволодіти транспортним засобом;

- якщо вас зупинив пасажир на дорозі, то розмовляйте з ним через привідчинене скло праворуч (з протилежного від себе боку), дверці повинні бути замкнуті, нога – на педалі «газу»;

- невідомого пасажир доцільно садити на переднє сидіння (двох краще не брати взагалі), попросити пристебнутися паском безпеки;

- доречно тримати під рукою засоби самозахисту: монтування, вогнегасник, інше..; але не газову зброю, адже використовувати її в замкнутому просторі небезпечно і для вас;

- якщо машина обладнана захисною димовою шашкою, у разі потреби, треба скористатися і нею;

- якщо вам треба на короткий час вийти з машини (відкрити багажник, протерти скло), то обов'язково вийміть ключ запалення;

- якщо пасажир викликає у вас підозру, можна зупинитися у поста ДАІ, що-небудь запитати або махнути рукою інспектору, як знайомому, – терористи і просто бандити дуже не люблять свідків;

- у разі прямої загрози з боку пасажирів, слід привернути увагу до своєї машини: порушувати правила руху, подряпати крилом сусідню машину, включити світлові сигнали або протиугінну сигналізацію;

- водію-жінці краще взагалі не брати випадкових пасажирів, в крайньому випадку – тільки жінок.

### **Рекомендації для керівників дошкільних дитячих установ в умовах кримінальної обстановки (теракту)**

В сучасних умовах адміністрація дошкільного навчального закладу (ДНЗ) повинна бути готова до дій з порятунку дітей в умовах проведення терактів. Найхарактернішими терактами для ДНЗ є загроза вибуху і захоплення дітей в заручники.

В цілях виключення можливості проведення вищепереліченого в дитячому садку, необхідно:

- закрити всі запасні вхідні двері в дошкільний заклад;
- поставити замок на вхідних дверях;
- обладнати вхідні двері «вічком»;
- організувати щоденне чергування постійного складу співробітників протягом робочого дня;
- узяти під контроль вхід в дитячий садок в ранковий час при прийомі дітей;
- суворо контролювати вхід в дошкільний заклад сторонніх осіб;
- не допускати безконтрольний вхід сторонніх осіб в групи;
- ретельно перевіряти всі кімнати вранці і в кінці робочого дня з метою виявлення сторонніх предметів;
- утримувати в належному стані огорожу дошкільного навчального закладу;
- тримати закритими в період прогулянки дітей у дворі вхідну хвіртку;
- заборонити обладнувати дитячі майданчики у дворі дошкільного закладу безпосередньо біля огорож;



- не дозволяти дітям в період прогулянки підходити до незнайомих осіб і брати від них згортки, пакети і т.д.;
- не відпускати дітей з людьми, як що вони вам незнайомі, без письмового дозволу батьків;
- при виявленні сторонніх предметів в приміщеннях дошкільного закладу необхідно негайно вивести дітей та співробітників з будівлі і повідомити до органів міліції (СБУ).

## **Рекомендації для працівників загальноосвітніх навчальних закладів (гімназій, ліцеїв) в умовах загрози терористичного акту**

### **Загальні відомості**

В сучасних умовах адміністрація ЗНЗ повинна бути готовою до дій з порятунку дітей в умовах проведення терористичних актів. Особливу увагу керівному складу необхідно звертати на процес ремонту в школі (класів, спортзалу, басейну, а також зовнішній ремонт). Чітко знати, які організації беруть участь в роботах з ремонту школи, який будматеріал завезли, де він знаходиться, чому затримуються після робочого дня - з'ясувати причини.

В навчальний час в школі повинен бути відкритий один вхід в будівлю. Черговий (вахтер) повинен строго контролювати прихід сторонніх осіб, не допускати їх в школу без поважної причини. В кінці робочого дня робити обхід школи на предмет виявлення речей (предметів), що залишилися .

Регулярно проводити з учнями роз'яснювальну роботу. Увагу звертати при бесідах на негативну роль жартівників-терористів, і до чого це може призвести.

Найхарактернішими терактами для шкіл може бути: загроза по телефону про знаходження вибухового пристрою; установка вибухового пристрою, захоплення заручників, вибухи.

### **Порядок прийому повідомлень по телефону, що містять загрози терористичного характеру:**

- спробуйте дослівно запам'ятати розмову і зафіксувати його на папері;
- в ході розмови спробуйте з'ясувати стать, вік того, хто дзвонив і особливості його мови (голос – гучний, тихий, низький; темп мови – швидкий, повільний; вимова – виразна, виразна із заїканням, з акцентом; манера мови – розв'язна, зі знуцанням, з нецензурними виразами);
- обов'язково відзначте звуковий фон (шум автомашин або залізничного транспорту);

- зафіксуйте точний час початку розмови та його тривалість;
- після закінчення розмови у жодному випадку не кладіть слухавку на важіль, а відразу ж з іншого телефону передзвоніть в міліцію (СБУ)-співробітники цих служб встановлять, звідки був дзвінок;

- вказані вище телефонні дзвінки, як і всі повідомлення в екстремальні служби міста, фіксуються на магнітофонній стрічці і коли повідомлення помилкове або переслідується злий намір, проводиться розслідування, а іноді порушується кримінальна справа (ст.112, 147, 258-260, 443, 444 Кримінального кодексу України), адже фахівці аудіоекспертизи без проблем встановлять зловмисника.

- якщо «терорист» неповнолітній, за грати його скоріше за все не посадять, а ось нанесений ним матеріальний збиток доведеться відшкодувати батькам - один телефонний дзвінок своєї дитини може обійтися за «тарифом» - від 1000 до 3000 гривень, бо саме в такі суми виливаються виїзди до місця можливого замінування всіх оперативних служб;

- при отриманні дзвінка із загрозою про наявність у школі вибухового пристрою, терміново, без паніки, провести евакуацію учнів за територію школи (згідно плану евакуації);

- керівникам школи за межами школи чекати приїзду оперативних служб для перевірки школи на предмет наявності вибухового пристрою (гранат, мін, тротилових шашок і т.д.).

### **Якщо вчителі і учні опинилися в заручниках, то:**

- по-перше, необхідно заспокоїти дітей: якщо хтось з дітей проявляє активність, необхідно його утримати від непродуманих вчинків, не давати кричати і лаятися, бо це дратує злочинців; по-друге, необхідно пам'ятати, що ваше життя є предметом торгу для терористів, і його можна зберегти;

- намагайтеся бути якомога непомітнішим, поведіться тихо, без активності, бо терористи, як правило, теж знаходяться в стані найсильнішого стресу, їх нерви напружені, психіка виснажена, вони теж не позбавлені страху, але він виливається в агресію;

- проявляйте витримку і терпіння, на образи злочинців не реагуйте, не дивіться в очі злочинцям;

- якщо ви поранені, спробуйте не рухатися, бо цим ви прискорите втрату крові.

## **Правила заручників під час проведення операції по звільненню:**

- якщо є можливість, змочіть чим завгодно (можна слиною, сечею, водою) яку-небудь тканину, рукав, шарф і дихати через них;
- ляжте на підлогу обличчям вниз, голову закрийте руками і не рухайтесь – це у декілька разів скоротить можливість поразки;
- у жодному випадку не біжіть назустріч співробітникам спецслужб або від них;
- якщо є можливість, тримайтесь подалі від отворів дверей і вікон;
- пам'ятайте: ваша мета – залишитися в живих.

**Увага! Знешкодження вибухонебезпечного предмету на місці його виявлення проводиться тільки фахівцями МВС, СБУ, ДСНС.**

## **ТЕЛЕФОНИ ЕКСТРЕННОГО РЕАГУВАННЯ**

- **Міліція ..... 102**
- **Черговий найближчого відділення міліції**
- **Пожежно-рятувальна служба.... 101**
- **„Швидка допомога”..... 103**
- **Газова служба..... 104**

## **Раз, два, три! Ялиночко, гори!**

Так зазвичай кричать радісні діти в новорічні свята, а все навкруги пройняте духом таємничості, загадковості і очікування дива...

А «дива» і справді трапляються, особливо коли ялиночка загоряється в усій своїй красі яскравим і вже далеко не феєричним полум'ям. І тоді лише «чаклуни» й «чародії» у червоних костюмах завдяки «казковим фокусам з пожежним рукавом» здатні повернути втрачене свято.

Хоча все могло б бути по - іншому, якби юні любителі новорічних спец ефектів пам'ятали «магічні заклинання» поводження з піротехнікою та електричними гірляндами. Тому саме для них ми зараз і проведемо «сеанс пожежної магії»...

## **СЕКРЕТИ БЕЗПЕЧНОСТІ НОВОРІЧНИХ АТРИБУТІВ:**

- сучасні синтетичні ялинки після 1985 року випуску оброблені спеціальним розчином і виготовлені із пластмаси, яка не виділяє отруйних речовин при нагріванні;

- щоб перевірити безпечність штучної красуні, відщипніть шматок пластмаси, з якої вона виготовлена, і нагрійте її сірником (підпалити) – якість диму чи швидкість горіння безпомилково вкажуть на вогнестійкість та не токсичність ялинки: якщо спостерігається швидке спалахування або ж дим подразнює слизову носоглотки – ялинка токсична (!);

- скляні прикраси та електричні гірлянди розвішуйте на небезпечній для дітей висоті, оскільки бажання провести «експерт - аналіз» вмісту кольорового вогника або кульки може закінчитися електричним шоком чи ураженням;

- дотримуйтеся обережності при розкидуванні конфетті – дитина може разом із повітрям випадково вдихнути стружки металу, і вони, потрапивши в дихальні шляхи, спровокують або алергію, або навіть призведуть до летального випадку;

- для прикрашення ялинки ілюзією снігу використовуйте тільки просочений вогнестійкий розчин - вату використовувати не рекомендується;

- всю піротехніку (свічки, хлопавки, бенгальські вогні, ракети, звукові жарти і фонтани вогню) купуйте виключно в спеціалізованих магазинах чи кіосках;

- обов'язково перевірте термін зберігання виробу – якщо він закінчився, краще утримайтеся від покупки;

- не підривайте петарди у приміщеннях, бо вони мають небезпечний радіус дії від 0,5 до 5 м.;

- не спостерігайте за петардами з близької відстані, бо дрібні частинки, що розлітаються, можуть пошкодити очі чи підпалити щось у квартирі;

- ні в якому разі не застосовуйте петард поряд з маленькими дітьми, оскільки це може призвести до розладу психіки дитини;

- будьте обережні при використанні бенгальських вогнів – паличку з вогнем тримайте на відстані витягнутої руки і не підносьте близько до очей, одягу чи ялинки;

**Поради для тих, хто хоче весело і без пригод  
зустріти свято:**

- встановлюйте ялинку на стійкій основі так, щоб гілки не торкалися до стін і стелі та були на безпечній відстані від електроприладів і побутових речей;

- не встановлюйте ялинку на високій підставці – стільцях, табуретках, журнальних столиках та ін.;

- поставте стовбур ялинки у відро з мокрим піском і час від часу зволожуйте його;

- якщо ялинка засохла, викиньте її, тому що вона може спалахнути як факел;

- не запалюйте на ялинці свічки, бенгальські вогні, а також саморобні електрогірлянди;

- пам'ятайте, що особливо небезпечним на ялинці є золотаво-сріблястий дощик з алюмінієвої фольги, бо він може замкнути електрогірлянду;

- не забувайте: діти можуть перебувати біля ялинки з увімкненою гірляндою тільки у присутності дорослих, вимикайте її, коли виходите з кімнати;

- закріплюйте свічки на твердій поверхні, не покритій скатертиною чи серветкою;

- завжди тримайте неподалік від ялинки декілька паперових пакетів із піском, ємність з водою, стареньку ковдру, електричний ліхтарик;

- обробіть ялинку спеціальним вогнестійким розчином з метою запобігання виникнення пожежі.

### **Дії при загоранні ялинки**

- при загоранні електрогірлянди негайно вийміть із розетки вилку електроприладу (вона повинна бути в доступному місці) чи вимкніть автоматичні запобіжники (викрутіть пробки) в електросиловій;

- зателефонуйте у пожежну охорону – телефон 101;

- зваліть ялинку на підлогу, щоб полум'я не піднімалось угору (можуть зайнятися шпалери та штори);

- накиньте на неї ковдру, закидайте вогонь піском чи залийте водою (якщо нежива ялинка);

- не забудьте, що синтетична ялинка горить швидше, при цьому матеріал, з якого вона виготовлена, плавиться і розтікається, виділяючи отруйні речовини (оксид вуглецю, синильну кислоту і фосген);

- ні в якому разі не гасіть водою полімери, які горять, бо можливе розкидання іскор і розплавленої маси;
- не торкаючись до палаючої синтетичної ялинки голими руками, накиньте на неї цупке покривало і засипте вогнем;
- до прибуття пожежників постарайтеся за допомогою піску та води ліквідувати осередок пожежі або хоча б не допустити розповсюдження вогню, накинувши на речі, які зайнялися від пожежі, цупку мокру тканину чи ковдру;
- не відчиняйте вікна і двері, як і в інших випадках пожежі у квартирі, оскільки протяг більше розідме полум'я;
- якщо загасити пожежу неможливо, то щільно зачиніть двері в кімнату, де виникла пожежа, і поливайте їх ззовні водою;
- повідомте сусідів про виникнення пожежі та, якщо це необхідно, виведіть людей, присутніх у квартирі, в під'їзд;

**Пам'ятайте: ваше здоров'я –у ваших руках!**

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бадмаєв Б.Ц. Психологія та методика гри швидкісного навчання. – М.: Гуманітарне .видавництво . центр ВЛАДОС, 1998. – 272 с.
2. Бірюков В. Контроль підготовленості до діяльності в НС робітників загальноосвітніх закладів, які не знаходяться у формуваннях // Основи безпеки життєдіяльності – 1999. – № 7. – с. 51-62.
3. Відлюдків В. Екстремальні ситуації природного характеру: Ситуаційні завдання для перевірки якості знань навчання // Основи безпеки життєдіяльності – № 3. – 2000, – с. 39-45.
4. Ваншельбаум А. Методика застосування ситуаційних карток // Військові знання. – 1999. – №5 . – с. 38-39 № 6. – с. 37-38.
5. Види аварій, катастроф і стихійного лиха. Надзвичайні ситуації природного характеру // Надзвичайна ситуація. – 1999. - №6 – с.37-38.
6. Дридман Л.М. Моделювання в навчальній діяльності. – М: Педагогіка, 1982. – 216 с.
7. Задорожний В. Білети випускних іспитів з курсу ОБЖ (11 клас) // Основи безпеки життєдіяльності – № 5. 1999. – с. 60-64.

8. Задорожний В. Квитки випускних екзаменів з курсу ОБЖ (9 клас) // Основи безпеки життєдіяльності – № 5. 1999. – с. 58-62.
9. Кларин М.В. Інтерактивне навчання – інструмент освоєння нового досвіду // Педагогіка. – 2000. – №7. – с. 12-13.
10. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини. Навчальний посібник. – Знання, 2001. – 186 с.
11. Лісичин А. Тести з небезпечних природних ситуацій. Атмосферні небезпечні ситуації // Основи безпеки життєдіяльності – № 3. –2006. – с. 43-46.
12. Лісичин А. Тести з небезпечних природних ситуацій. Гідросферні небезпечні ситуації // Основи безпеки життєдіяльності – № 9. – 2006. – с. 42-44.
13. Лукаш В. Педагогіка евристики // Рідна школа. – 2002. – № 80. – с. 7-8.
14. Методика викладання курсу “Основи безпеки життєдіяльності ” в освітньому закладі: Ситуаційне навчання. – Дніпропетровськ: ДОШПО, 2001.
15. Мокроусов В. Пожежі і вибухи: Картки тестового контролю для 8-го класу // Основи безпеки життєдіяльності – № 4. – 2006. – с. 32-38.
16. Мокроусов В. Пожежі і вибухи: Картки тестового контролю для 8-го класу // Основи безпеки життєдіяльності – № 5. – 2006. – с. 30-37.
17. Мошкін В. Діяти розумно і рішуче. Навчання школярів ухваленню рішень в небезпечних ситуаціях // Основи безпеки життєдіяльності – № 6. – 2005. – с. 46-50.
18. Побірченко Н. Інтерактивне навчання в системі нових освітніх технологій // Початкова школа. – 2004. – №10. – с. 8-9.
19. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.: А.С.К., 2004. – 192 с.
20. Рекомендації щодо дій населення у надзвичайних ситуаціях. Безпека на воді // Надзвичайна ситуація. – 1999. - №8 – с.38.
21. Сухобрус Г. Українська оповідальна творчість // Українські народні казки, легенди, анекдоти. Київ, 1957.
22. Трунов В.К. Як перевірити знання випускника: Тести підсумкової атестації у 9- класі // Основи безпеки життєдіяльності – № 1-2. – 2005. – с. 43-50.

23. Українські приказки, прислів'я, і таке інше. //Збірник О.В. Марковича . Уклав М. Номис .- К.: Либідь.- 1993.- 768 с

24. Холодова Н.О., Прокопенко Т.С. Допоможи собі сам. – Харків: ХОНМІБО, 2003. – 48 с.

25. Чекалюк В. Практичні роботи з ОБЖ // Основи безпеки життєдіяльності. – 2002. – № 5. – с. 18-21.