

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРИРОДЕ

Гололёд.

При гололеде человека подстерегают две опасности – или сам упадешь, или на тебя упадут (или наедут). Поэтому лучше смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, желательно не по проезжей части. Если все же ледяную «лужу» невозможно обойти, то передвигайтесь по опасному участку, имитируя движения при ходьбе на лыжах, – небольшими скользящими шажками. Двигаться нужно на слегка согнутых ногах – это придаст вам большую устойчивость.

На опасной дороге будьте предельно внимательны. Не торопитесь, а тем более не бегите. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью. Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей. Однако избежать падения удастся не всегда.

Какие основные травмы получает человек при падении? Переломы костей рук и ног, травмы головы (сотрясение, ушиб головного мозга), ушибы таза. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках. Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь вам. При получении травмы обязательно обратитесь в травмпункт по месту жительства, где вам окажут медицинскую помощь. Хотя бы изредка смотрите не только под ноги, но и вверх. Падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и куски льда каждую зиму уносят несколько человеческих жизней почти в каждом из крупных российских городов.

Заблудились в лесу. Необходимо сориентироваться, добыть воду и огонь, защититься от холода, организовать ночлег. **Главное – выйти к людям**, и потому важными ориентирами будут линии электропередачи, реки, просеки и тропинки.

Как отличить звериную тропу от человеческой? Если тропинка хорошо утоптана, но кусты смыкаются над ней на высоте пояса – это звериная «дорога», которая к жилью не приведет.

Не следует выбираться из лесу ночью: начинает темнеть – лучше займитесь обустройством места для ночлега. Для этого подойдет яма от вывороченного с корнем дерева. Можно лечь спать просто под деревом, но только не одиноко стоящим.

Отправляясь в лес, обязательно возьмите водостойкие спички или новую, заправленную зажигалку. Разведя огонь, вы и согреетесь, и просушите одежду, и подадите сигнал. Лист газеты, засунутый под одежду, уменьшит теплоотдачу вдвое. Согреют даже листки из тетради или блокнота, размещенные в местах наибольшего тепловыделения (под мышками, на груди). Такой же эффект дает листва, набитая под одежду. Теперь о пище. Обычно человек может обходиться без еды две недели.

В случае, если вы не разбираетесь в растениях(ягодах) самое разумное решение – не рисковать, а превратить вынужденное голодание в лечебное. Ощущение голода пройдет на вторые сутки. Не пугайтесь неприятных

ощущений – тошноты, головной боли. Они могут быть результатом кислородного отравления: воздух в городе хоть и ниже качеством, но более привычен для нас. Эти недомогания скоро пройдут. Затяните потуже ремень, пейте побольше воды – и двигайтесь к цели. Организуя ночлег, позаботьтесь, чтобы ищущие вас не прошли мимо, – повесьте на кусты носовой платок, листы бумаги, обломайте ветки, потрите травой или листьями стволы деревьев. Однако слишком рассчитывать на помощь не стоит; помните: ваше спасение – в ваших руках.

Безопасность на воде. Обычно причины несчастных случаев во время купания в открытых водоемах объясняют судорогами ног, переохлаждением, усталостью, водоворотами и т. д.

Часто жарким летним днем, оказавшись у водоема, люди теряют чувство меры и забывают, что долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. В лучшем случае это заканчивается простудой, в худшем – гипотермией – потенциально смертельной для человека потерей тепла. Особенно уязвимы маленькие дети, пожилые люди, очень худые люди, те, кто находится на диете, а также любители алкоголя. **При температуре воды от 0 до 5°C смерть может наступить в течение 10-30 мин.**

Полные люди более устойчивы к холоду, чем худые, так как жировая ткань частично изолирует тепло. Однако лучшая защита от холода – не избыточный вес, а закалка, которая и худощавым позволяет долго находиться в холодной воде.

Озноб и дрожь, появляющиеся, когда вы только входите в воду, свидетельствуют о том, что в данный момент организм плохо сопротивляется холоду. Если эти явления возникают при купании, значит, потери тепла уже велики, и лучше выйти из воды.

На суше, почувствовав озноб или дрожь, можно согреться, увеличив физическую активность: бегая, прыгая, приседая – а в воде именно таким образом не согреешься. Более энергичное плавание сопровождается увеличением потери тепла тела: обтекание тела водой с повышенной скоростью приводит к большему охлаждению. А вот если недолго отдохнуть на спине, то ощущение холода на время уменьшится или исчезнет, потому что пограничный с телом слой воды немного нагреется. **Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце.** Может наступить шок от холода даже в относительно теплой (20°C) воде.

На суше человек, получивший тепловой удар, чувствует головокружение, ощущает слабость, дурноту, даже мимолетно теряет сознание, а в воде он может в таком состоянии захлебнуться и утонуть.

Ошибочно представление, будто в холодную воду лучше погружаться сразу – нырять или прыгать с разбегу. Ныряние или быстрое погружение в воду, которая кажется в эти мгновения особенно холодной, вызывает резкий спазм сосудов, внезапное обеднение кровотока в головном мозге, и может случиться кратковременный обморок.