



НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
МІСТА КИЄВА

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ В ЛІТНІЙ ПЕРІОД



2014

Матеріал підібраний та опрацьований методистом центрального методичного кабінету НМЦ ЦЗ та БЖД м.Києва Ільченко Н.В.

У poradнику викладено рекомендації щодо заходів безпеки та алгоритмів дій, спрямованих на збереження життя і здоров'я дорослого та дитини під час літнього відпочинку.

Порадник розглянутий та затверджений методичною комісією з функціонального навчання та удосконалення навчального процесу Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності міста Києва і рекомендований для педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів, професійно-технічних навчальних закладів, батьків і широкого кола читачів.

Вступ

Літо – це найулюбленіша пора року для усіх, це час відпочинку, нових вражень та оздоровлення. І разом з тим найвідповідальніша пора для дорослих. Головним завданням при організації літнього відпочинку та оздоровлення дітей є безпечна організація дитячого дозвілля. Для того, щоб літній відпочинок залишив по собі тільки позитивні враження, дуже важливо дотримуватися елементарних правил безпечної поведінки. Адже за даними сумної статистики Державної служби з надзвичайних ситуацій протягом 2013 року в Україні зареєстровано 143 надзвичайні ситуації. Внаслідок цих надзвичайних ситуацій загинуло 253 особи (з них 34 дитини) та 854 – постраждало (з них 192 дитини). І, майже завжди, причиною цього стали бездоглядність дітей та незнання чи нехтування ними елементарними правилами безпеки.

Засмучує той факт, що загроза травмування та загибелі дітей набуває найбільшої актуальності в період канікул. Літом школа практично втрачає зв'язок з учнями, а тому втрачає вплив на своїх вихованців. У зв'язку з цим зростає потреба в проведенні належної роз'яснювальної та навчальної роботи серед дітей, батьків, педагогів щодо правил безпечної поведінки при виникненні та попередженні надзвичайних ситуацій в літній період.

Саме з цією метою були розроблені дані методичні рекомендації. Вони містять актуальні та цікаві інформаційні матеріали, які можуть бути використані для проведення бесід, вікторин, інтерактивних ігор з дітьми та оформлення куточків з цивільного захисту та безпеки життєдіяльності.

Розроблені методичні рекомендації стануть в нагоді керівникам дитячих оздоровчих закладів, вчителям, вихователям, батькам в організації безпечного відпочинку як дітей, так і дорослих у літній період.

1. Безпека відпочинку на природі.

Під час відпочинку на природі потрібно не забувати про небезпечних комах, тварин, отруйні рослини та гриби тощо.

1.1. Якщо ви вирішили піти до лісу...



- Повідомте про те, куди ви збираєтесь. 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 подивитися карту або хоча б план місцевості та запам'ятати орієнтири.

- Підберіть зручний одяг та взуття, які повинні підходити для місцевості та погодних умов, що можуть змінитися дуже швидко.
- Одягніть дітей в яскравий кольоровий одяг – він більш помітний у разі їх розшуку.
- Переконайтесь, що все спорядження – у робочому стані.
- Домовтесь між собою про сигнали, щоб не загубити одне одного у лісі, особливо на випадок несподіванок.
- Запам'ятайте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати – лишайте мітку. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти.
- Ніколи не пийте воду з річки та озер. Найбільш надійні джерела води – струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу та тварин, взагалі не можна навіть мити руки.
- Будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість – обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк.
- Пам'ятайте, збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте.
- Уникайте диких тварин. Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця – у тварин і людей близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені. При явно агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево.
- Правильно користуйтеся вогнем. Він є одним з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, висушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті. Уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод та не має відповідного одягу і захисту.

- Використовуйте навички та вміння будування схованок. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло. Бережіть та економно використовуйте воду. Вона важливіша для вашого виживання, аніж їжа.

- **Запам'ятайте!** Діти повинні знати, що їм не загрожує покарання за те, що заблукали. Були випадки, коли діти ховалися від шукачів через те, що боялися бути покараними.

Пам'ятайте! Куди б ви не пішли і де б не перебували, ви можете опинитись у екстремальних умовах, тому:

- знайте приблизно свій шлях мандрівки;
- майте при собі засоби визначення сторін горизонту;
- майте одяг, придатний для будь-яких погодних умов;
- майте достатньо їжі, води, сірників, речей та засобів для захисту свого житла

1.2. Якщо ви заблукали у лісі.

- 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.

- Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтесь подумки простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще – залізницю, судноплавну ріку, шосе, прислухайтеся.

- При відсутності знайомих звукових орієнтирів, стежок і доріг, виходьте «на воду» – униз за течією. Струмок до річки, річка – до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево – погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

1.3. Пам'ятка для дитини «Якщо ти заблукав у лісі...»



Не втрачай надії! Зупинись. Ще краще – сядь на пеньок, заспокойся і згадай ці правила:

1. Спочатку згадай останню прикмету на своєму шляху: дерево, галявинку з грибами, ривчак. Так легше визначити напрямок.

2. Якщо чуєш торохкотіння трактора, до людей не більше 4 км.

3. Чуєш гавкіт собаки? До людей не більше 3 км.

4. Чуєш гуркіт поїзда? До нього не більше 10 км.

5. Якщо пахне димом, рухайся проти вітру і обов'язково вийдеш до житла.
6. Може допомогти струмок. Він виведе до річки, а річка – до людей.
7. Лісова дорога теж покаже, де житло.
8. Якщо ти знайшов в лісі стежину, визнач спочатку, чи не лосі її проклали. Якщо гілки весь час б'ють в обличчя та груди, це значить, що по доріжці ходять звірі, якомога швидше зверни вбік!
9. Якщо ти помітив, що, заходячи до лісу, бачив сонце справа, то виходити з лісу потрібно так, щоб воно опинилось зліва.
10. Якщо ти захотів їсти, ні в якому разі не зривай невідомих ягід, не їж сирими сиріожки. Збирай тільки ті ягоди, які добре знаєш (суницю, малину, ожину, горіхи). До грибів навіть не торкайся! А краще – потерпи.
11. Пам'ятай, тебе вже шукають і обов'язково знайдуть!

1.4. Способи визначення сторін горизонту, якщо ви заблукали.

Існує багато способів 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, о 13 годині – на півдні, 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 навіп 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;
- існують і менш точні прикмети, що дозволяють вибрати правильний напрямок; мурашники завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща; кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом, якщо мох росте по всьому стволу, його найбільш з північної сторони, особливо поблизу коріння; річні кільця на пні спиляного дерева розташовані нерівномірно – із південної сторони вони звичайно товщі.

Просіки у великих лісових масивах завжди зорієнтовані у напрямку північ – південь або схід – захід.

1.5.Сховища в природному середовищі.



Опинившись в умовах автономного існування, перед людиною постає питання: рухатись, чи лишатись на місці, де вона опинилась за певних неочікуваних обставин. Якщо ви прийняли рішення залишатись на місці і побудувати собі тимчасовий притулок, пам'ятайте:

1) обране місце має бути захищеним від вітру, затоплення тощо;

- 2) місце поряд з водою вважається найбільш зручним, але звертайте увагу на відмітки максимального підйому води;
- 3) на рівнині не слід залишатись у старих руслах, якими б сухими вони не були, щоб не стати жертвою раптового паводка внаслідок зливи;
- 4) бажано обрати відносно рівне місце без кам'янистих розсипів і уступів, з можливістю виставити сигнали;
- 5) доцільно триматись осторонь від одиноких дерев, які притягують блискавку;
- 6) не будуйте сховища на стежці тварин.

Види сховищ:

1. **Сховище без матеріалів:** природні засоби, які можуть захистити вас від несприятливих умов: нависаючі скелі, схили та інш.
2. **Сховище з гілля:** доречно використовувати гілля (зламане, або частково зламане) краще хвойних дерев;
3. **Сховище з коріння:** розгалужене коріння та яма, що утворилась між корінням впалого дерева, захищає від вітру та дощу, якщо вони вдало розташовані відносно вітру;
4. **Використання природного поглиблення у землі.** Поверхневі води слід повернути, особливо, якщо яма на схилі, та зробити дах;
5. **Дерева, що впали,** слід розташуватись з підвітряної від нього сторони;
6. Імпровізоване **сховище наметового типу:** є тимчасовим. Для його побудови використовують плащ, плащ-палатку, шматок плівки або брезенту;
7. **Вігвами.** Самий швидкий засіб побудови – установка під кутом трьох або більше опорних держаків, зв'язаних на землі та вкритих шкірами із залишеним отвором для вентиляції;
8. **Вігвам з парашуту:** парашут підчіплюють за середину та нижні краї, закріплюють кілками;
9. **Печера зі снігу:** будується зі снігу з урахуванням повітряного фактору: тепле повітря зверху, а холодне знизу. Обов'язково слід зробити три рівні: на високому розкладається полум'я, сплять на середньому, а нижній збирає холодне повітря. Як двері використовують сніговий блок, що розташовується нещільно до входу.

Починати будівлю сховища, врахуйте:

1. Засоби необхідні для будівництва: пила, ніж, лопата або мачете, та їх наявність;
2. Розмір блоків (оптимальний розмір 40*50 та товщиною 10-20 см);

3. Термін, який планується перебувати у сховищі;
4. Відповідна вентиляція;
5. Зусилля, які мають бути затрачені (обов'язковою умовою є відсутність потовиділення під час будівництва);
6. Не слід нагрівати повітря у сховищі набагато вище 0°C

Будьте уважні та обережні!

1.6. Основні правила поведінки при зустрічі з дикими та свійськими тваринами.



Небезпечною для життя людини може стати в певних ситуаціях будь-яка тварина.

Виділимо таких найпоширеніших диких тварин, яких можна зустріти під час подорожі до лісу: лось, кабан, білка, заєць, лисиця тощо.

Існують правила поведінки при зустрічі з дикими тваринами:

- Якщо ви зустріли на своєму шляху дикого звіра, спробуйте, не видаючи свого місцеположення, відійти якомога далі від його.
- Головне правило в лісі: не підходити до дитинчат диких звірів, в 99% їхня мама поруч.
- Велику небезпеку можуть становити і хворі тварини. Така тварина, наприклад, хвора на сказ, так само може напасти на людину. Хоча вона звичайно не нападає першою, а тільки захищається.
- Якщо ви зустрілися з твариною, не панікуйте, не дивіться їй прямо в очі, дивіться на шию або груди і повільно відступайте, не повертаючись до неї спиною, намагайтесь відійти якомога далі від тварини, потім прискорте крок і виходьте до людей.

Для уникнення зустрічей з диким звіром, заздалегідь дізнайтеся про наявність таких у місцевих жителів чи мисливців.

Спілкування зі свійськими тваринами теж вимагає певних правил.



Правила безпечного спілкування з собакою. Собака – це дуже цікава, розумна тварина. Вона має вуха, очі, ніс, чотири лапи та хвіст. Є за що посмикати під час гри з нею. Але собака також має дуже гострі зуби, і може вкусити вас. З собакою можна гратися, але при цьому необхідно пам'ятати:

- Собака по своїй природі мисливець, тому ніколи не тікайте від нього, бо він може подумати, що вас треба ловити і побіжить за вами. Навіть якщо ви боїтесь собаки, не показуйте йому цього, бо собака не терпить боягузів і може вкусити вас.
- Гладьте собаку обережно і повільно, бо деяких з них дратують різкі рухи.
- Не годуйте чужих собак і не зачіпайте їх під час їжі або сну – вони можуть розгніватись. Адже вам теж не подобається, коли вас будять або забирають улюблену цукерку.
- Не наближайте до великих собак, їх часто вчать кидатися на людей, які близько підходять.
- Ніколи не давайте собаці їжу з руки – він може випадково вас вкусити за руку.
- Не махайте на собаку рукою чи палицею – це може їй не сподобатися і вона вас вкусить.
- По вулицях бігає багато безпритульних собак. Пам'ятайте, що ці собаки часто бувають хворі. Не треба зачіпати таких тварин, вони можуть вас покусати, після чого ви можете тяжко захворіти.
- Якщо вас вкусить собака, негайно зверніться до лікаря.
- Після кожного спілкування з собакою обов'язково помийте руки з милом.

Якщо ви будете беззастережно виконувати ці правила, у вас є можливість значно зменшити вірогідність потрапляння у небезпечну ситуацію при спілкуванні з собакою.

Правила безпечного спілкування з котами та гризунами. Коти – маленькі, гарненькі, лагідні тварини. Але й вони можуть бути небезпечні, адже мають гострі пазурі та зуби. Тому, щоб не отримати подряпини рук та обличчя і більш тяжкі травми, запам'ятайте такі правила:

- не можна тягати kota за хвіст або спеціально наступати на нього;
- не можна тягати kota за вуса і вуха;
- не можна гладити kota проти хутра;

- не можна лякати кота;
 - не можна брати кота у ліжко. На ньому можуть бути різні комахи, які можуть покусати вас;
 - після спілкування з котами мийте руки з милом.
- Крім собак та котів, вдома можуть жити і **домашні гризуни** – хом'ячки, миші. З ними теж треба поводитись дуже обережно. Вони, як і собаки, і коти мають дуже гострі зуби.

Тому:

- не годуйте гризунів з рук;
- тримайте гризунів подалі від дерев'яних речей;
- після годування тварини або прибирання щільно замикайте у клітці дверцята.

1.7. Будьте обережні при зустрічі зі зміями.

З отруйних змій в Україні розповсюджені лише гадюки. Загалом їх налічується 5 видів: **Гадюка звичайна** (*Vipera berus* (Linnaeus 1758)), **Гадюка степова** (*Vipera ursinii* (Bonaparte 1835)), **Гадюка Нікольського** (*Vipera nikolskii* Vedmederja, Grubant and Rudayeva, 1986), **Гадюка Ренарда** (*Vipera renardi* (Christoph 1861)) та **Гадюка носата** (*Vipera ammodytes* (Linnaeus 1758)), які дуже нерівномірно розповсюджені по країні.

Найбільша їх кількість у південних та східних областях – 5 видів, а найменше – в Західній та Північній Україні – 1 вид. Повсюдно в Україні трапляється лише Гадюка звичайна. Вона заселяє усі принагідні території від альпійських лук Карпат на висотах понад 1800-2000 м над морем, до рівнин Причорномор'я і боліт Полісся.

Отрута наших гадюк є дуже небезпечною і за своїми властивостями та дією прирівнюється до отрути гримучої змії, проте, укусу гадюки є не смертельним і тільки у надзвичайних випадках може призвести до летального наслідку. Це пов'язано з тим, що кількість отрути, яку змія впорскує у жертву, на правду, є мізерною, а її виробництво – енергозатратним процесом, тому гадюка завжди економить свою смертоносну зброю. І за найменшої нагоди намагається утекти або, зачавшись, перечекати присутність людини. Лише у випадку безпосередньої навмисної провокації зі сторони людини, або якщо людина випадково наступила на цю тварину, вона застосовує останній рубіж оборони – смертоносну отруту. Отрута виробляється двома отруйними залозами, які знаходяться у верхній щелепі та сполучені із порожнистими зубами-іклами. При укусі, отруйні зуби висовуються зі спеціальних мішечків, у яких вони постійно містяться, проникаючи глибоко у тіло жертви, а потужні м'язи, що оточують залозові капсули із отрутою різко скорочуються й отрута під тиском впорскується у жертву. Укус триває всього кілька десятків часток секунди, тому нагадує, радше, сильний удар, аніж, власне, укусу.

Що робити, якщо вкусила змія?



Передусім роздивись місце укусу, де залишилися сліди від зубів:

- якщо там тільки дві смужки тонких дрібних подряпинок, то це означає, що змія не отруйна;
- якщо в кінці цих смужок є одна чи дві червоні точки, справа гірша. Це проколи від іклів отруйної змії.

І чим раніше постраждалого буде доставлено до лікарні, тим краще для нього.

Ознаки укусу змією:

- спочатку укус гадюки викликає тільки легкий біль і печіння;
- потім біль посилюється, місце укусу починає швидко набрякати та червоніти;
- з'являється запаморочення, слабкість, нудота.

Домедична допомога:



- Якщо ж трапилась така прикрість як укус гадюки, перш за все не потрібно панікувати. Слід пам'ятати, що людський організм здатен перебороти дію отрути змій, що живуть в Україні, – це триватиме кілька днів і супроводжуватиметься гарячкою і пропасницею. Для людей, що чутливі до алергічних подразників необхідно прийняти антигістамінні засоби (супрастин, димедрол, тавегіл тощо).

- Ушкоджену кінцівку слід іммобілізувати, тобто знерухомити, наклавши шину на найближчі до місця укусу суглоби.

- Зняти усі кільця, каблучки та браслети, якщо укус припав на руку, оскільки вони будуть діяти як джгути. Постраждалому потрібно пити багато рідини, можна гарячий чай, тоді отрута швидше буде виводитися через нирки.

- На рану вартує покласти лід або щось холодне, що зменшить больові відчуття. І доправдити потерпілого до шпиталю.

- Дуже важливо заспокоїти постраждалого. Переляк змушує серце битись частіше. А це означає, що й кров в організмі рухатиметься швидше, і разом з нею все ширше розповсюджуватиметься отрута
- Категорично забороняється робити надрізи шкіри в місці укусу змії!
- Пам'ятайте, що гадюки ніколи не атакують першими. Не намагайтесь взяти їх у руки, пнути ногою чи фотографувати з невеликої відстані, не провокуйте і не панікуйте, а мирно розійдіться з ними.

1.8. Що робити, коли кусають комахи?

| | | |
|--|--|---|
|  |  | <p>Вкусити людину можуть гедзі, комарі, мухи, кліщі, блохи...</p> <p>Найчастіше дістається людині від ос та бджіл. Отрута потрапляє через жало, яке знаходиться в хвостовій частині черевця.</p> <p>Ознаки укусу отруйної комахи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • місце, куди вжалила комаха, починає пекуче боліти (причому біль не вгамовується протягом кількох годин), |
|  |  | |

з'являються почервоніння та набряк;

- у деяких людей єдиний укусу бджоли чи осі може викликати важку алергічну реакцію і навіть смерть;
- за сильної реакції на укусу з'являються підвищене серцебиття, задишка, руки та ноги холонуть. Шкіра стає блідою, можливі судоми та порушення зору, запаморочення, блювання.

Увага!

Особливо небезпечні укуси в голову, ротову порожнину, губи.

Запам'ятайте!

Якщо після укусу бджоли або осі з'явився великий набряк, відчуття задухи, нудота, спазми в животі, негайно звернись до лікаря!

Домедична допомога:

1. Видалить з ранки жало, але так, щоб не роздушити мішечок з отрутою. Тому не варто видавлювати жало чи намагатись витягнути його пальцями. Краще обережно пошкребти по місцю укусу тупим боком ножа чи нігтем, тоді і жало, і мішечок вийдуть назовні.
2. Промийте ранку водою з милом.
3. Місце укусу потріть нашатирним спиртом, борною кислотою або одеколоном.
4. Допомогає змочена водою та прикладена до ранки пігулка валідолу.

5. Народна медицина пропонує такий гарний засіб від укусів комах — цибуля. Відріжте шматочок і білим соком змажте місце укусу.
6. Біль та свербіж також знімає листок подорожника. Тільки пам'ятайте: якщо просто приліпити листок до шкіри, великої користі не буде. Листок спочатку треба промити водою, потім добряче розім'яти (чи пожувати). Тоді вивільняються лікувальні речовини, котрі є в клітинах рослини. Цю зелену масу треба прикласти до місця укусу.
7. Втамувати біль від укусу допомагає і зубна паста. Ментол, що в ній міститься, знімає біль і набряк. Пасту необхідно втерти в місце укусу і накласти холодний компрес.

1.9. Обережно, кліщі!



З настанням теплих днів розпочинається сезон відпочинку на природі, в лісі. На жаль, в ці весняно-літні дні зростає активність кліщів. Так звані «енцефалітні кліщі» – це кліщі з родини іксодових, що зустрічаються в лісі, на луках пасовищах території України, а в останні роки, за умов інтенсивних процесів урбанізації, перемістились у паркові зони відпочинку міст, сквери.

Кліщі є переносниками збудників вірусних, риккетсіозних, бактеріальних захворювань людей і тварин. В умовах міста Києва вони поширюють іксодовий кліщовий бореліоз серед людей, піроплазмоз серед собак; в умовах України – ще й кліщовий енцефаліт, туляремію, хворобу Лайма тощо. Від хворої людини до здорової збудники цих захворювань не передаються. Живляться кліщі кров'ю людей і тварин.

Голодні кліщі найактивніші з другої половини квітня до середини липня. Пізніше їхня кількість зменшується, а ті, які напилися крові, вже безпечні – більше одного разу за сезон не торкаються теплокровних. Найбільш агресивні з 8 до 11 та з 17 до 20 годин, а у похмуру погоду – цілий день. Вони дуже любляють вологу і тепло, погано переносять сонце і засуху. **Улюблені їх місця** – біля берегів водойм, обабіч доріг (вище 1-1,5 м ці паразити не піднімаються). Вони уловлюють наближення людини чи тварини за 15-20 м. Сидячи на траві чи кущах, ці паразити чіпляються за одяг людини, що проходить поруч (чи тварину). Потім проникають на вільні від одягу ділянки тіла.

Укус цих комах ми практично не відчуваємо, завдяки анестезуючій дії їх слини. Кліщі ссуть кров іноді до 4-6 днів. Особливо схильні до кровопиття самки. Помічено, що кліщі здатні поглинути таку кількість крові, яка в сотні разів перевищує масу їх тіла. Спочатку на шкірі комаха має вигляд невеликого чорного струпа, тому це не одразу викликає занепокоєння людини.

Під час укусу людини кліщі вносять у ранку разом зі своєю слиною віруси. Тому, чим пізніше людина виявить зараженого кліща, тим більше вірусів потрапить в організм, що в свою чергу може вплинути на важкість перебігу захворювання.

Зупинимось на кліщовому енцефаліті, як на найбільш небезпечному.

Виділяють такі клінічні форми (за важкістю перебігу) кліщового енцефаліту:

- **грипоподібна.** Супроводжується звичайними ознаками респіраторних захворювань (підвищення t° тіла до $39-40^{\circ}$ C, слабкість, біль у суглобах тощо) і проходить через 2-5 тижнів.

- **менінгіальна (найбільш розповсюджена).** Вона протікає з сильним головним болем, який посилюється при будь-яких рухах головою, супроводжується важкістю в усьому тілі, частим блюванням, світлобоязню.



Найбільш важкі випадки закінчуються летально або інвалідністю. Дуже важко захворювання переносять діти.

При будь-якій формі енцефаліту хворого обов'язково госпіталізують.

Якщо вам вдалось своєчасно помітити на шкірі кліща, що присмоктався, радимо не відривати його відразу. Тому що ви можете відділити його черевце, а кінцівки паразита залишаться глибоко в шкірі, що може потім викликати нагноєння ранки.

Пропонуємо вам такі методи видалення кліща:

- **За допомогою кільця (персня).**

| | |
|---|--|
|  | <p>Візьміть кільце (перстень,) з високими стінками (за типом обручки). Притисніть його щільно до шкіри так, щоб кліщ знаходився в центрі, і наповніть олією. В результаті такої обробки кліщ не зможе дихати, так як органи дихання у нього знаходяться у черевці. І він починає послаблювати хватку і може навіть самостійно звільнити вашу шкіру. Або ж ви витягнете його за допомогою пінцету (поступово розхитуючи).</p> |
|  | |

- **За допомогою нитки.**

| | |
|---|--|
|  | <p>Також ви можете спробувати витягнути кліща за допомогою нитки. Зробіть петлю з товстої нитки, накиньте її на кліща. Потім поступово, без різких рухів, повертаючи паразита за годинниковою стрілкою, видаліть паразита. Потім ретельно вимийте руки з милом, кліща спаліть. Місце, де був кліщ змастити 3% розчином йоду, спиртом або одеколоном.</p> |
|---|--|

Але якщо всі вище перераховані заходи були безуспішними, не гайте часу і зверніться до лікаря.

Самого ж кліща бажано перевірити в найближчій лабораторії на інфікованість вірусом кліщового енцефаліту.

Пам'ятайте, щоб уникнути цих неприємностей, треба захищатися від паразитів:

- Збираючись до лісу, радимо одягтися так, щоб не залишати відкритими руки, а особливо ноги.

- Одяг повинен щільно прилягати до тіла (сорочка з глухим комірцем і довгими рукавами, які закінчуються манжетами, заправлена у брюки, а брюки – у шкарпетки, взуття).

- В зонах розповсюдження кліщів застосовують спеціальні проти кліщові комбінезони з міцно затягнутими манжетами на рукавах і знизу брюк, застібки типу «блискавка», з каптуром, пришитим до комірка. Таким чином відкритим залишається тільки обличчя.

- Краще, якщо одяг світлий, однотонний, щільний (тоді на ньому легко можна помітити кліща).

- Через 2-3 години перебування у лісі і після виходу з нього обов'язково огляньте одяг і тіло (само - і взаємоогляд). Особливо ті місця, де кліщі найчастіше присмоктуються: голову, тіло, груди, згини рук, ніг. В одязі перевірте всі шви, складки. Якщо з вами собака – огляньте і її. Букет лісових квітів, трав – також.

- Присмоктування кліщів частіш за все відбувається під час зупинок для відпочинку. Тому для стоянок у лісі потрібно вибирати сухі, добре освітлені галявини, подалі від кущів, дерев. На ділянці лісу, де буде розташований туристичний табір для відпочинку, потрібно організувати розчищення місцевості від трави, кущів. Тут також не можна створювати звалище побутових відходів, тому що це приверне до вас гризунів, які можуть занести кліщів на житлову територію.

- Для попередження зараження кліщовим енцефалітом не слід пити сире козине молоко. Тому що кози є носіями вірусу цього захворювання.

Будьте обережні і тоді відпочинок на природі залишить Вам тільки приємні спогади!

2. Безпечне харчування влітку.

Щодо рекомендацій по харчуванню та питному режиму влітку слід дотримуватись п'яти головних принципів безпечного харчування:

- 1) Дотримуйтеся чистоти.
- 2) Відокремлюйте сире від готового.
- 3) Ретельно дотримуйтеся належного температурного режиму приготування їжі.
- 4) Зберігайте продукти харчування при безпечній температурі.
- 5) Вживайте лише свіжі, не зіпсовані продукти.

2.1. Увага, харчові отруєння!



У літній період частішають випадки виникнення харчових отруєнь та спалахів гострих кишкових інфекцій, пов'язаних з вживанням продуктів харчування та питної води, забруднених хвороботворними мікробами.

Отруєння можна уникнути, якщо дотримуватись простих рекомендацій:

- не вживайте продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності;
- не їжте продукти із сумнівним терміном дії. Особливо це стосується м'ясних напівфабрикатів;
- зберігайте продукти харчування тільки у спосіб зазначений на упаковці та у встановлений термін;
- не купуйте продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції;
- не вживайте незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини. При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо) потрібно виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском;
- не готуйте продукти із запасом. Приготовлені страви бажано вживати відразу, а у випадку їх повторного споживання вони мають піддаватись вторинній термічній обробці. Зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2 години;
- не беріть у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби тощо).
- відмовтесь від багатокомпонентних страв, що вимагають високої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо);
- при споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми – обдати окропом;

- для пиття і приготування їжі використовуйте воду тільки із централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану воду. При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтрована і проварена. Для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води;

- перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мийте руки з милом. Обов'язково мийте руки після відвідування туалетів;

- при відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни. Дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі ягоди, гриби та продукти;

- для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами. Слідкуйте, щоб під час купання морська чи річкова вода якомога менше потрапляли до рота;

- у випадку виявлення перших ознак отруєння чи кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи.

Пам'ятайте! Дотримання цих простих правил допоможе вам захистити своє здоров'я та уникнути багатьох неприємностей!

2.2. Увага! Отруєння грибами!



Гриби – це дар природи, який при неправильному використанні може завдати шкоди здоров'ю та життю людини. Кожного року отруєння грибами стає причиною смерті багатьох людей, а іноді й цілих родин. Головний засіб захисту від отруєнь грибами, ягодами, рослинами – їх профілактика.

Різні види отруйних грибів з'являються з ранньої весни і до кінця осені, тому і отруїтися ними можна протягом усього цього періоду.

Вирушаючи в ліс на «тихе полювання» не зайвим буде пригадати прості правила:

- перед подорожжю обов'язково зазирніть у довідник грибника, енциклопедію, або будь-який інший посібник, де кожен може сам собі нагадати про те, як виглядають їстівні гриби. Ознайомте з ними дітей. У лісі покажіть дитині гриби;

- не збирайте невідомих грибів, особливо з циліндричною ніжкою, у основі якої є потовщення «бульба», оточене оболонкою;

- ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні – викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом – викидайте. Гриби промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку;

- не куштуйте сирі гриби на смак;
- не збирайте грибів уздовж автошляхів, біля звалищ сміття, на промислових пустирях, в хімічно та радіаційно небезпечних зонах. У зв'язку з накопиченням грибами важких металів їх не можна збирати ближче ніж за 10 км до великих промислових підприємств і менше 200 м до шосейних доріг;
- у спекотну погоду (на думку вчених) «дарунки лісу» накопичують токсичні речовини і навіть їстівними грибами у цей період можна отруїтись. У плодових тілах, накопичується нікель, при чому пластинчасті містять більше нікеля, ніж трубчасті. Як показали дослідження вчених України, Росії та Білорусії, велику небезпеку для здоров'я людини спричиняє накопичення грибами радіонуклідів. Найменше їх у осінніх опеньках, дощовиках, лисичках, найбільше – у масляках, моховиках, польських;
- не збирайте перерослих, в'ялих, червивих, запліснявілих грибів. Тому що в цілком їстівних, але старих грибах нагромаджуються речовини розкладу білків та жирів, які можуть викликати отруєння;
- купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте стихійних ринків;
- не пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок (дітям молодшого віку, особливо до 3-х років, грибні страви просто протипоказані у зв'язку з віковими особливостями анатомії і фізіології їх кишково-шлункового тракту);
- гриби потрібно піддати кулінарній обробці у день їхнього збору. При обробці кип'ятіть гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Цю процедуру повторіть кілька разів. Лише тоді гриби можна варити або смажити;
- обов'язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовують для соління: грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік, тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунку;
- суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання – ботулізм;
- ***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».

• при появі будь-яких ознак отруєння (нудота, блювання, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, проноси, судоми тощо) – негайно викликайте лікаря!

Первинні ознаки отруєння (нудота, блювота, біль у животі, пронос) – з'являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості з'їдених грибів.

Домедична допомога при отруєнні грибами.

- Викличте «Швидку медичну допомогу».
- Одночасно, не очікуючи її прибуття, терміново промийте шлунок та кишечник, прийміть послаблююче. Для промивання шлунку необхідно випити не менше трьох літрів води, а потім викликати блювання, надавлюючи на корінь язика ручкою ложки. Промивання повторювати 5-6 разів до чистих промивних вод та прийняти пігулку активізованого вугілля (1г на 1кг маси тіла).
- Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолону воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.
- З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.



- **Забороняється:**
 - 1) Вживати будь-які ліки та їжу, а надто ж алкогольні напої, молоко, – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику.
 - 2) Займатися будь-якими іншими видами самолікування.

Хочеться нагадати шанувальникам «тихого полювання», що внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС збір грибів у деяких регіонах України неможливий ні за яких обставин. Але вихід є і в цій скрутній ситуації. Гриби можливо вирощувати і в штучних умовах (удома, на присадибних ділянках). Найпопулярніші з них – це глива звичайна та печериця. Ці гриби за вмістом вітамінів, мікроелементів та харчовими властивостями не поступаються білим грибам. Крім того, вони мають цінні лікувальні властивості.

2.3. Отруєння рослинами.

У природі існують не тільки отруйні для людини гриби, а й рослини. В Україні зустрічаються такі отруйні рослини: беладонна, блекота, дурман, паслін, цикута, болиголов, чемериця, вороняче око, вовчі ягоди тощо.

Гострі отруєння рослинами зустрічаються звичайно в теплу пору року серед туристів, які вживають незнайомі рослини в їжу, або серед дітей, що відпочивають в літніх таборах, на дачах.

Інколи гострі отруєння рослинами можуть виникати під час самолікування, коли люди вживають екстракти, відвари трав. Деякі отруйні рослини спричиняють сильні опіки шкіри, слизові оболонки та алергічні реакції при контакті з ними.

Профілактика отруєнь рослинами:

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

Ознаки та симптоми отруєння рослинами.

Отрути рослинного походження впливають переважно на роботу органів травлення та, в деяких випадках, центральну нервову систему. Симптоми отруєння проявляються через 1-2 години. Виникають нудота, блювота, пронос. Сильне зневоднення організму викликає загальну слабкість. При отруєнні, наприклад, ягодами блекоти з'являються запаморочення та галюцинації.

Домедична допомога при отруєнні рослинами:

Додержуйтеся принципів надання домедичної допомоги як і при отруєнні грибами. Постраждалому дайте активоване вугілля, сорбенти. Покладіть постраждалого у ліжку. Викличте «Швидку медичну допомогу».

Пам'ятайте, ваше здоров'я і життя є найціннішим скарбом, цінуйте його. Нехай обережність у поводженні з грибами, рослинами та ягодам стане правилом для кожного.

3. Щоб відпочинок на сонці приносив лише задоволення...



Влітку всі поспішають вибратися на пляж, позасмагати під теплим сонечком. Але іноді приємний відпочинок перетворюється на біду, через сильне перегрівання на сонці може виникнути сонячний або тепловий удар, на шкірі – з'являються сонячні опіки.

Тому, щоб відпочинок приніс тільки приємні спогади, запам'ятайте ці елементарні поради.

3.1. Як правильно засмагати?

Існують певні правила як засмагати в своє задоволення і при цьому не отримувати сонячних опіків.

Підготуйтеся!

- Перед поїздкою на море проконсультуйтеся з лікарем: знаючи слабкі місця свого організму простіше убезпечити себе на відпочинку. Проблеми з щитовидною залозою, нирками, печінкою і, навіть, вживання антибіотиків можуть стати причиною підвищеної фоточутливості;
- Інтенсивно зволожите та підживіть шкіру: суха та чутлива швидше відреагує на ультрафіолет. Вибирайте креми з коензимами Q 10, ліпосомами і церамідами.
- Перед від'їздом не робіть пілінг, пірсінг, татуювання, воскові та електроепіляції тощо. Подразнена шкіра навряд чи буде рада сонцю!

Правильний час для засмаги.

- Не засмагайте натще і відразу ж після їжі. Найкраще це робити через 1-1,5 години після їжі.
- Найкращий час для засмаги – час малої сонячної активності: з 6.00 до 10.00 та з 17.00 до 19.00 годин.
- Категорично не рекомендується засмагати під час сильної сонячної активності: з 12.00 до 16.00 годин.
- Тривалість перших сонячних ванн не повинна перевищувати 10-15 хвилин. Причому спочатку краще не лежати під сонцем більше 5 хвилин. Відступіть в тінь на 20-30 хвилин, а потім продовжуйте приймати сонячні ванни. Поступово збільшуючи сеанси засмаги, можна довести їх протягом 7-10 днів до 30-40 хвилин. Більш тривалий час шкідливий для здоров'я.
- Під час засмаги не можна спати.

Захищайтесь!

- Перед засмагою не очищайте тіло милом, не протирайте шкіру лосьйонами, одеколони, туалетними водами. Мило руйнує захисне покриття

шкіри і знежирює її. Лосьйон, туалетна вода роблять шкіру чутливою до ультрафіолетових променів. У результаті у вас можуть утворитися окремі коричневі плями.

- Краще за все засмагати під тентом, на березі водоймища, від дзеркала якого відбиваються сонячні промені.

- За 15-20 хвилин до виходу на вулицю нанести сонцезахисний крем з УФ-захистом не менше 20-25 одиниць, або більше, в залежності від типу шкіри (у перші дні) на відкриті ділянки тіла. Також наносіть крем після кожного занурення у воду.

- Пам'ятайте, що вода зменшує інтенсивність сонячних променів тільки на глибині 1 м, тому під час купання ваша шкіра засмагає не менше, ніж при нерухомому засмаганні на пляжі.

- Вийшовши з води, обов'язково просушіть шкіру. Якщо цього не зробити, краплі води спрацюють як дрібні лінзи, посилюючи вплив сонця.

- Якщо ви засмагаєте лежачи, голова повинна бути трохи піднята.

- Регулярно пийте воду, щоб підтримати водний баланс в організмі.

- Перед виходом на пляж не варто використовувати дезодоранти, духи, одеколон: деякі їх компоненти розпадаються під дією ультрафіолету, викликаючи хімічні опіки і провокуючи виникнення пігментних плям.

- Не забувайте про захист голови та очей. Віддайте перевагу широкополим шляпам та якісним окулярам.

Як засмагати дітям?



Для малюків засмага ще більш небезпечна, ніж для дорослих, адже у них слабкий захист від ультрафіолету. Шкіра дитини виробляє мало захисного пігменту меланіну. Повністю цей механізм сформується тільки у віці трьох років. Так що тримайте малюка під тентом і не забувайте про головний убір. Вивозити дитину до моря краще відразу на місяць або більше, тому що 10 днів у малюка йде на адаптацію.

Всі поради, які ми давали для дорослих, дійсні і для дітей, причому дотримуватися їх потрібно жорстко! Педіатри також рекомендують використовувати сонцезахисний дитячий крем з максимальним ступенем захисту. Сонячні промені так само небезпечні і для очей, тому дитині не завадять сонцезахисні окуляри

Пам'ятайте! Протипоказано засмагати при злоякісних пухлинах, туберкульозі легенів у тяжкій формі, захворюваннях центральної нервової системи, гіпертонічній хворобі, гострих інфекціях, хворобах печінки та нирок, цукровому діабеті, порушеннях мозкового кровообігу, атеросклерозі, кардіосклерозі.

3.2. Домедична допомога при сонячних опіках.

- Якщо після часу, проведеного на сонці, ваша шкіра почервоніла – значить у вас сонячний опік першого ступеня. Проведіть 2-3 дні у затінку. За цей час встигне відновитись водний та жировий баланс. Також допоможуть охолоджуючі засоби після засмаги з декспантенолом, екстрактом ромашки, препаратами гіалуронової кислоти.

- При опіку другого ступеню – почервонінні, набряку та пухирях – робіть примочки з відвару ромашки, календули, зверобою, розчину фурациліну. На другий день опіки можна змазати засобом після засмаги. **А якщо піднімається температура – прийміть антигістамінні та жарознижуючі засоби та обов'язково зверніться за консультацією до лікаря!**

3.3. Домедична допомога при перегріванні та тепловому ударі.

При перегріванні на сонці або тривалому перебуванні у занадто жаркому приміщенні може виникнути тепловий удар.

Ознаками перегрівання є:

- Спочатку відчуття втоми, головний біль, запаморочення, нудота, спрага.
- Пізніше – шум у вухах, задишка, прискорене серцебиття, почервоніння обличчя, нерідко бувають носові кровотечі.
- Якщо постраждалий продовжує залишатися на сонці та в теплі, з'являється важка задишка, частий і слабкий пульс, галюцинації, температура підвищується до 40°C, судоми, марення, можливий параліч дихання і припинення серцебиття.

Небезпека сонячного і теплового удару збільшується при фізичному навантаженні і недостатчі води.

Для уникнення перегрівання слід дотримуватись таких правил:

- Одяг повинен бути з легкої нещільної тканини, світлий з натуральних матеріалів (льон, бавовна).
- Необхідно носити головний убір.
- Намагатися не зловживати витривалістю свого організму – не сидіти довго на сонці, більше знаходитися в тіні, періодично прохолоджуватися.
- Дотримуватись питного режиму (випивати не менше 3 літрів рідини на добу).

В разі появи симптомів перегрівання необхідно:

- Покласти постраждалого у тінь або прохолодне місце, припіднявши йому голову.
- Зняти (розстібнути) одяг, що утруднює дихання.
- Охолодити організм: прикласти холодні компреси на голову, шию, груди, можна обгорнути тіло мокрим простирадлом. Охолодження не повинно бути різким і швидким.
- Якщо людина при свідомості, її треба напоїти холодною, трохи підсоленою водою (алкогольні напої виключаються!).

- При втраті свідомості потрібно покласти постраждалого на бік. При порушенні дихання негайно почати робити штучне дихання.

В усіх випадках перегрівання організму треба терміново звернутися за допомогою до лікаря.

3.4. Як захиститись від спеки в умовах мегаполісу?

Що пити:



- У спекотну погоду організм посилено втрачає вологу – до двох літрів на добу, і постійно хочеться пити. Пийте на здоров'я, але часто і малими порціями. Інакше можна «навантажити» нирки і серце із судинами, яким у спеку доводиться і так несолодко.

- Лікарі рекомендують пити в жарку погоду мінеральну воду, зелений чай, домашній морс

або компот. Зі спиртного допускається сухе біле вино, розведене мінералкою.

- Солодкі газовані напої непомітно забезпечують організм непотрібними калоріями, пиво викликає зневоднення, міцну каву може викликати перевантаження судин, а алкогольні коктейлі з горілкою несприятливо впливають на серце.

Що їсти:



- Хоч у спеку їсти і не дуже хочеться – тим не менш голодувати також не рекомендується.

- Найкраще харчуватися регулярно і невеликими порціями. Досить корисні в спеку фрукти і овочі, холодні супи – окрошка, борщ, таратор (окрошка без ковбаси, але з помідорами, на рідкому кефірі), куряча грудка.

- Свинячі відбивні, м'ясні страви і важкі салати з майонезом в жарку погоду вживати в їжу не рекомендується.

Що одягати:

- Якщо Ви знаходитесь в приміщенні з кондиціонером (в офісі чи вдома), і вам не дивлячись на це, досить жарко і хочеться зменшити кількість одягу на собі – не перестарайтеся: кондиціонери – причина літніх простуд.

- Якщо не бажаєте кашляти і чхати, одягайтеся за принципом капусти: кілька легких натуральних шарів. Переважні тканини з льону, бавовни, шовку. А штучні матеріали типу поліестеру, навпаки, вологу не вбирають і заважають шкірі нормально дихати.

Також носіть з собою про всяк випадок ліки, оскільки у спеку можуть загостритися хронічні хвороби, передусім, хвороби серця і судин. Слідкуйте, щоб прописані лікарем препарати були завжди з Вами.

У «похідну аптечку» також варто додати анальгетики (оскільки спека і духота провокують головні болі), нашатир на випадок запаморочення при тепловому ударі, пару смужок пластиру.

4. Безпека на воді.



Найкорисніший відпочинок улітку – це відпочинок біля водоймищ: він покращує настрій, підвищує працездатність, надовго залишає приємні спогади. Відпочиваючи, завжди треба пам'ятати про те, що сонце, повітря, вода можуть залишатися друзями тільки за умови виконання певних правил безпеки. У великих річках України, таких як Дніпро, Дністер, Південний Буг, Тиса, можна

потрапити на течію, яка підхоплює плавця і швидко несе. Боротьба з течією – непосильна, тому правильніше буде пливати за течією, періодично відпочиваючи на спині, рухаючись у напрямку до берега.

Велику небезпеку становлять водовороти. Якщо довелось потрапити у водоворот, випливаючи з нього, необхідно зберігати горизонтальне положення. Потрапивши у сильний водоворот, необхідно підплисти в епіцентр, зробивши великий вдих, пірнути, піддаючись його силі (під водою сила водовороту слабка), і сильним ривком у бік течії проплисти під водою кілька метрів, випірнувши на поверхню води. У такому випадку вам дасться залишитися за епіцентром водовороту.

Також слід думати про безпеку, купаючись ставках й озерах, у яких стояча вода або повільна течія. Загрозою у стоячій воді є водорості, котрі небезпечні тим, що обмежують рухи рук і ніг плавця, не дозволяють вільно дихати. У такому випадку, за можливості, треба зберегти горизонтальне положення й обережно знімати руками одну петлю за одною. Спроби звільнення від водоростей ривками дуже небезпечні, тому що водорості можуть ще більше обплутати й затягнути руки та ноги у зашморг.

На морі та великих водосховищах забороняється купатися під час шторму.

У випадку, коли плавець опиняється у воді в таку погоду, йому важко вийти на берег, оскільки великі хвилі збивають з ніг і відносять назад у море. Необхідно вибрати найбільш потужну хвилю та з нею вийти, а потім вибігти на берег. Якщо це не вдається, необхідно руками схопитися за водорості або каміння, що знаходяться на узбережжі, з усієї сили триматися, впираючись пальцями ніг, доки не спаде хвиля, потім ривком вибігти за зону прибою.

Причиною нещасних випадків також можуть бути:

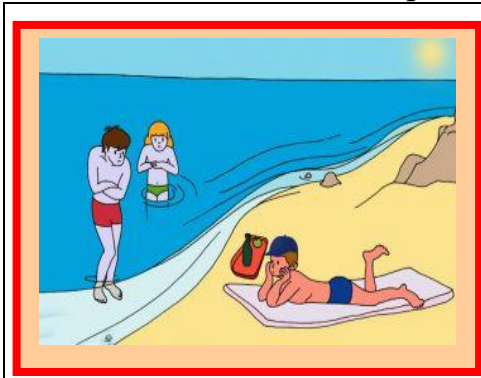
- переохолодження у воді;
- перевтома м'язів, пов'язана із довготривалим перебуванням людини у воді;
- купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою;
- схильність організму плавця до судом.

Заходи безпеки під час купання.

Місця купання повинні відповідати встановленим санітарним вимогам, бути впорядкованими, позначеними поплавковою огорожею або парканом, ділянки пляжу, акваторії для купання та навчання дітей плаванню повинні мати глибину

не більше ніж рівня грудей дитини. На відстані 3 м від зрізу води встановлюються щити із рятувальними кругами з плавучими кулями. Територія пляжу повинна мати кабінки для переодягання, тіньові тенти, душові тощо.

Необхідно, щоб дно акваторії, відведеної для купання дітей, мало пологий нахил до глибини 1,5 м без ям, обривів, підводного каміння, коріння, скла, швидкість течії не має перевищувати 0,2 м/с.



Найбільш сприятливими кліматичними умовами для купання слід вважати безвітряну сонячну погоду з температурою повітря +22°C і води +18°C. Перед початком купання слід приймати повітряні та сонячні ванни не менше 30 хв. Це необхідно і того, щоб організм адаптувався до умов навколишнього середовища, а у випадку потовиділення — повільно охолодився.

Не рекомендується заходити у воду в розігрітому стані, важливо дотримуватися :у перебування у воді та робити перерви між заходами у воду (див. табл. 1).

Таблиця 1

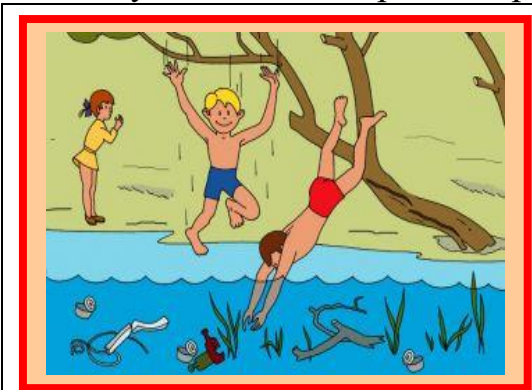
| Показники | Температура води 20°C | Температура води 17°C | Температура води 14°C | Температура води 12°C |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| Дозволений час перебування у воді, хв. | 40 | 30 | 15 | Купання не дозволяється |
| Перериви між заходами у воду, год. | 1 | 1,5 | 2 | Купання не дозволяється |

Щоб уникнути нещасних випадків на воді та попередити травматизм під час купання, треба заздалегідь навчити дітей плавати. Найкращим місцем і навчання є добре обладнаний басейн, в якому під керівництвом тренера діти вивчають елементи і способи плавання. Влітку можна з успіхом організувати навчання на озері чи на морі, за допомогою буйків позначивши невелику водну ділянку глибиною до пояса. Невиконання правил поведінки на воді призводить до нещасних випадків і травматизму, тому **під час купання забороняється:**



- запливати за огорожувальні буї;
- підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів;
- залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети;
- використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;
- стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього у місцях, де невідомі глибини та стан дна;

- організовувати у воді ігри, пов'язані з пірнанням та захватом тих, хто купається;
- стрибати у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавзасобів;
- користуватися для плавання дошками, камерами від волейбольних м'ячів, рятувальними кругами, надувними матрацами;
- купатися біля причалів;
- купатися у вечірній час після заходу сонця; стрибати у воду в незнайомих місцях;
- купатися біля обривів, зарослих прибережною рослинністю;



- засмічувати воду та узбережжя, кидати пляшки та інші предмети.

Забороняється купання:

- у затоплених кар'єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторіях та інших водоймах, які не мають обладнаних сезонних рятувальних постів, пляжів, не зареєстровані місцевою владою як місця масового відпочинку.

Для попередження нещасних випадків під час пірнання треба виконувати наступні рекомендації:

- проконсультуватися з лікарем про стан здоров'я дитини;
- ознайомитися з місцем занурення – вивчити рельєф дна;
- пірнати на глибину не більше 8-11 м знаходитися під водою не довше 40 с;
- коли виникає бажання зробити вдих, потрібно випливати на поверхню;
- під час купання не слід робити зайвих рухів, не можна тримати свої м'язи у постійній напрузі, не треба порушувати ритму дихання, перевтомлювати себе, брати участь у великих запливах без попередніх тренувань та дозволу лікаря.

Заходи безпеки під час користування плавзасобами.

Необхідно пам'ятати про безпеку під час катання на човнах, катерах, вітрильниках та інших плавзасобах. Катання дітей на гребних човнах, катерах (моторних човнах) проводиться під керівництвом дорослих.

Гребний човен повинен бути відремонтованим, мати спеціальний номерний знак, забезпечений комплектом рятувальних засобів, черпаком для відливу води. Діти повинні бути одягнені в індивідуальні рятувальні засоби (жилет, пояс).

До керування човном, катером допускаються особи, які мають свідоцтво про керування плавзасобом.

При катанні на човнах забороняється:

1. Стрибати у воду та купатися з човнів (катерів).
2. Сидіти на бортах, розгойдувати човен, переходити з місця на місце чи переходити на інший човен (катер).
3. Рухатися човнами у колоні по декілька в ряду (виняток становлять змагання та карнавали).

4. Зупиняти човни біля мостів та під мостами.
5. Рухатися гребними човнами (виняток ставлять перевезення) з настанням темноти.
6. Підходити на човнах до моторних суден, паропланів, пристаней внутрішньоміського річкового транспорту, причалів, пляжів.
7. Перевантажувати човен (катер) понад установлену пасажиромісткість (вантажопідйомність).

Правила надання допомоги у разі нещасних випадків на воді.

На пляжах оздоровчих установ і в місцях масового відпочинку та з метою попередження нещасних випадків і надання допомоги тим, хто потрапив небезпечну ситуацію на воді, організацією, за якою закріплена відведена територія, створюються сезонні рятувальні пости, обладнані рятувальною вишкою, моторним човном або катером, покликана забезпечити рятування людей на місцях масового відпочинку та при проведенні культурно-масових заходів на воді за допомогою рятувальних засобів:

- рятувального круга;
- рятувального жилета;
- рятувальних куль;
- рятувального кінця Александра.

Необхідний також бінокль, мегафон, санітарна сумка з медикаментами, мобільний телефон як засіб зв'язку.

Рятувальний круг не рекомендується кидати прямо на постраждалого, оскільки він може вдарити постраждалого по голові. Іноді до рятувального круга приєднується кінець Александра чи мотузка, тоді з її допомогою потерпілого підтягують до берега або човна.

Постраждалий, отримавши рятувальний круг, повинен надіти його під одну руку, а другою гребти.

Рятувальний кінець Александра: перед тим як кидати кінець, необхідно надіти малу петлю на ліву руку, а у праву руку взяти петлю і 4-5 шлангів кінця.

Зробити 2-3 кругових оберти рукою та кинути кінець у напрямку до постраждалого. А він, у свою чергу, повинен надіти петлю через голову під руки і триматися руками за поплавки. Потім рятувальник обережно підтягує постраждалого до берега, човна або катера. Кінець кидається на відстань до 25 метрів.

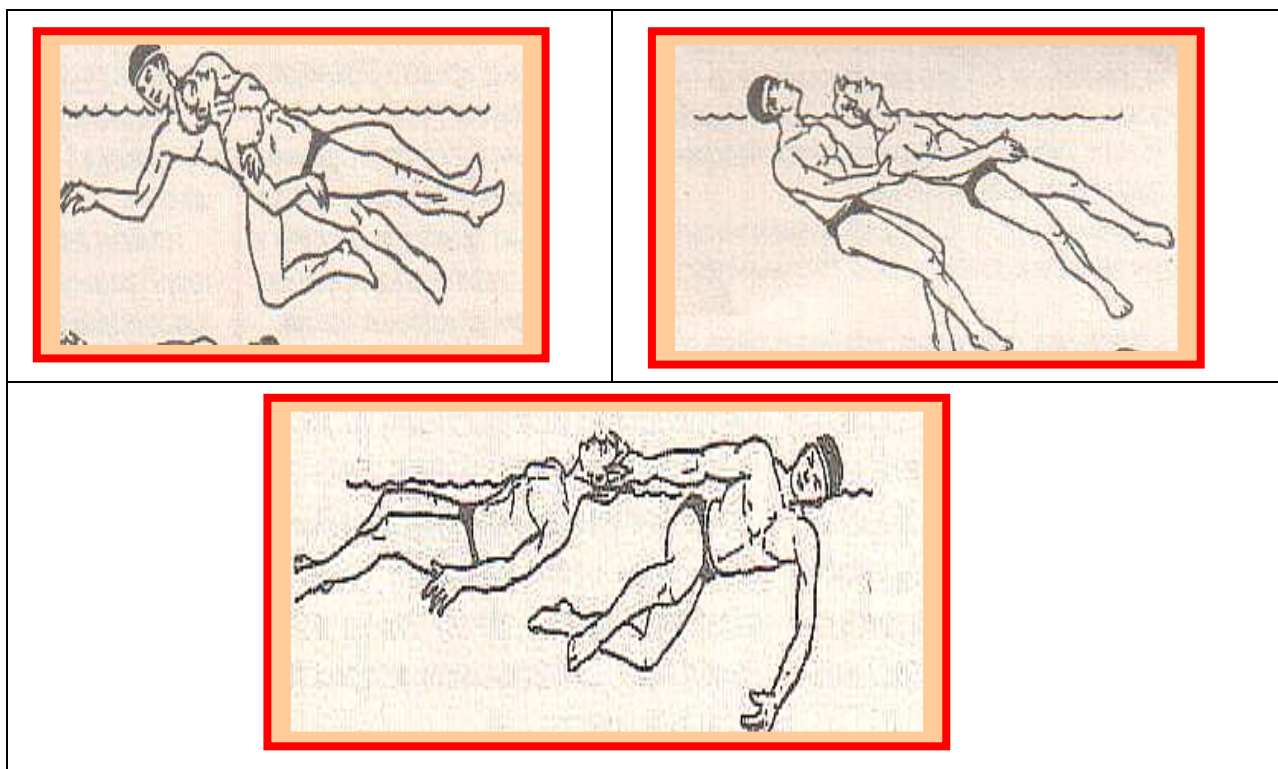
Рятувальний жилет рекомендується надягти на груди та застібнути.

Рятувальні кулі: постраждалому у разі отримання рятувальних куль необхідно взятися за трос, який з'єднує кулі, і лягти на нього грудьми, щоб утриматись у такому положенні до підходу катера чи човна.

Рятувальний пост відповідає за ділянку водної акваторії до 300 м уздовж узбережжя та 50 м на відстані від берега та надає допомогу постраждалим на воді в межах визначеної акваторії.

При проведенні рятувальних робіт потрібно пам'ятати, що постраждалий відчуває страх, тим самим становить загрозу для життя рятувальника, тому рятування потопаючого – справа складна.

Способи транспортування постраждалих на воді.



Рятувати людину треба тоді, коли:

- а) потопуючий знаходиться на поверхні води, хаотично махає руками, намагаючись висунутись із води, щоб набрати повітря, замість того, щоб намагатися плисти;
- б) потопуючий пішов на дно, пробувши під водою декілька хвилин;
- в) людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;
- г) на обличчі з'являється вираз відчаю;
- д) спроба плисти не сприяє просуванню вперед;
- е) хвора або поранена людина може триматись однією рукою за уражену частину тіла;
- е) тіло у воді перебуває у вертикальному положенні, ноги не виконують плавальних рухів.

Основне правило під час рятування потопуючого – діяти обдуманно, спокійно і швидко. Не завжди самому треба підпливати до постраждалого. Іноді, коли нещасний випадок трапився недалеко від берега, краще використати рятувальні засоби: круг, дошку, мотузку, кінець Александрова тощо.

Коли поруч є човен, то слід скористатися ним. Якщо річка зі швидкою течією, потрібно зайти у воду та підплисти до постраждалого по течії. Не треба стрибати у воду в одязі, слід спокійно, але швидко роздягнутися і скинути взуття. Треба обережно заходити у воду, коли не знаєш глибини водоймища. До постраждалого підпливають іззаду. Коли це неможливо зробити, потрібно пірнути під постраждалого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду та повернути постраждалого до себе спиною. Потрібно це робити тоді, коли постраждалий у паніці, робить хаотичні рухи або відштовхує рятувальника.

Під час допомоги постраждалому на воді треба пам'ятати, що смерть настає від зупинки дихання та кровообігу і зволікати не потрібно. Тому треба витягти людину з води, і, в залежності від її стану, надати необхідну домедичну допомогу (ящо людина без свідомості – привести до тями, при необхідності провести непрямий масаж серця та штучну вентиляцію легень, якщо ж в свідомості – просто зігріти та заспокоїти тощо).

5. Безпека відпочинку у місті.

5.1. Безпека на дорозі...

Перехід вулиці.



- Для руху пішоходів існує тротуар. Для руху транспорту – проїзна частина дороги.
- Там, де немає тротуару, пішоходам дозволяється йти узбіччям дороги назустріч руху транспорту.
- Під час руху по тротуару необхідно триматись правої сторони, щоб не заважати зустрічним пішоходам.

- Переходити дорогу дозволяється по пішохідним переходам, які позначені лініями розмітки на проїзній частині дороги і дорожніми знаками.
- На дорогах, де великий рух транспорту, пішохідні переходи споруджуються над дорогами або під землею.
- Якщо немає позначеного пішохідного переходу, дозволяється переходити дорогу на перехрестях по лінії тротуарів або узбіччя.
- Якщо немає перехрестя, переходити проїзну частину дороги можна тільки під прямим кутом, коли немає транспорту, що наближається, і в таких місцях, де дорога добре проглядає в обидва боки.

Ми пасажирі...

- Чекати транспортний засіб пішоходи повинні на тротуарах, посадочних майданчиках – на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху.
- На зупинці будьте уважними, спокійними і культурними.
- Не виходьте на проїзну частину дороги, поки транспорт, який ви чекаєте, не зробить повної зупинки.
- Будьте обережними, коли двері зачиняються. Не затримуйтеся на східцях, пройдіть у середину салону.
- У салоні громадського транспорту, не відволікайте від керма водія, не привертайте до себе увагу.
- Поступайтесь місцем громадянам з маленькими дітьми, людям похилого віку, інвалідам.
- Завчасно готуйтеся до виходу.
- Вийшовши з транспорту, не намагайтеся відразу обійти його. Зачекайте, доки він відійде. Не вибігайте, на дорогу. Це дуже небезпечно!

Група дітей.

- Коли група перебуває на заміській дорозі, треба бути особливо обережними.
- Передусім потрібно вишикуватись у колону по два.
- Попереду і позаду повинні йти дорослі, що супроводжують дітей із червоними прапорцями.
- Рухатись потрібно назустріч транспорту.
- Група повинна триматись подалі від проїзної частини дороги.

- Рухатись узбіччям дітям дозволяється лише у світлу пору доби тільки в тому разі, якщо немає безпечної доріжки.

5.2. Безпека катання на роликівих ковзанах.



Катання на роликівих ковзанах – дуже захоплюючий і корисний вид активного дозвілля. Кожен бажаючий може почати кататися і через деякий час вже показувати досить непогані результати.

Щоб катання залишало тільки позитивні емоції, при покупці роликів потрібно обов'язково подумати про захист від травмування.

Отже, необхідний і, напевно, оптимальний, набір захисту для ролера включає в себе:

- наколінники;
- налокітники;
- рукавички (з захистом зап'ястя);
- шолом.

Найчастіше, перші три компоненти продаються єдиним набором, шолом купується окремо. **До вибору предметів захисту потрібно підходити скрупульозно:**

- Огляньте деталі комплекту. Пластик не повинен бути тонким і занадто твердим, інакше ви ризикуєте розбити наколінник чи налокітник вже при першому падінні.

- Підбирайте захист відповідно до стилю катання. Збираєтеся кататися спокійно – зупиніть свій вибір на легкій і зручній моделі, а якщо вас тягне до швидкостей або екстриму – захист має бути серйознішим.

- Не забувайте про шолом для захисту голови. Часто цим аксесуаром нехтують – і дуже даремно. Шолом для катання на роликівих ковзанах розроблений таким чином, щоб максимально ефективно захистити голову ролера від пошкоджень і пом'якшувати удари. І якщо ви дбаєте про безпеку – він необхідний. Шолом потрібно також ретельно підбирати за розміром і зручністю. І не рекомендується купувати велошолом замість роликівого. Він легший і часто зручніший, але має свою специфіку – розрахований на один удар, після якого розпадається на шматки. Шолом для катання на роликівих ковзанах призначений для більш частих, але не таких сильних ударів.

- Ще один нюанс щодо захисту – наколінники і налокітники слід одягати тільки зверху на одяг, і ніяк не під нього. Це убезпечить не тільки ваші штани і светр від розривів, але і виключить можливість вивиху суглобів.

Щоб обрати потрібні ролики треба:

- Їх правильно міряти. Черевик має щільно облягати ногу, але не повинен здавлювати, перетискати. Дехто намагається міцним шнуруванням зменшити об'єм, але це може призвести до здавлювання судин, і через 30 хвилин кататися буде просто неможливо, ноги затерпнуть. Будь-який дискомфорт згодом

посилиться. Щоб цього не сталося, ролики потрібно правильно приміряти на шкарпетку, в якій будете кататися. Найкращий варіант – спеціальні роликові шкарпетки, у яких є права і ліва для найкращої фіксації ноги. Не рекомендовано вдягати тонкі бавовняні шкарпетки, ноги в них одразу ж спітніють і почнуть «хлюпати», що призведе до натирання ніг.

- Крепіж здійснюється за допомогою кліпси (баклі), п'яточного ремня і шнурків. Головне далі – придивитися до п'ятки. Вона має бути добре зафіксована і відчувати закаблук черевика, це положення не має зникати під час руху.

- Після того як ролики вдягнуті і немає відчуття дискомфорту, треба ще постояти, трохи покататися по магазину, але перебувати в них не менше 15-30 хвилин.

- Ніколи не виходьте одразу кататися на вулицю, вдома ще доведеться їх тестувати: ходити, їздити не менше години. Якщо щось тисне, німіють ноги або ступні – ролики вам замалі, чи навпаки, є відчуття свободи стопи або п'ятки – завеликі. Їх треба міняти. І все починати спочатку. Але ваше терпіння і наполегливість будуть винагороджені у майбутніх катаннях.

- Коли ж ви повністю укомплектовані, залишається тільки вивчити техніку катання і тренування. Кожне падіння – це помилка, щось ролер зробив не так. Але навчатися падати також треба, щоб мати мінімальні наслідки у майбутньому. Все має бути під контролем. Найголовніше – правильна стійка і положення ніг. Центр ваги треба перенести вперед, корпус трохи нахилити теж уперед, коліна зігнути. Ніколи центр ваги не повинен бути на задніх колесах, винятком є спеціальні трюки.

Пам'ятайте про всі правила безпечного катання і тоді ви отримаєте від роликів тільки приємні враження.

Що взяти дитині з собою до літнього табору відпочинку?

Закінчився навчальний рік. Бажані й такі очікувані літні канікули настали. Батьки відправляють дитину на відпочинок до літнього табору. Що краще взяти з собою? Є речі без яких 3-4 тижні не обійтись:

- засоби особистої гігієни (туалетне та господарське мило у мильницях, зубну щітку та пасту, шампунь, мочалку, гребінець, крем від сонця);
- натільну білизну (трусики, майки, одяг для снання, носки (5-6 пар), купальник чи плавки);
- спортивний костюм;
- одяг для кожного дня (хоча б два комплекти);
- святковий одяг для дискотек та свят;
- теплий светр;
- теплу водонепроникну куртку;
- панамку (бейсболку) та сонцезахисні окуляри;
- взуття: кімнатні тапки, взуття для пляжу чи басейну, зручні туфлі чи босоніжки для кожного дня, кросівки
- зошит, ручку, конверти;
- мотузку та прищіпки;
- міні-аптечку (бажано, щоб на кожному засобі була записочка, як і в яких випадках його приймати).

Можна дати з собою в дорогу недорогий фотоапарат, щоб засняти на пам'ять цікаві моменти свого відпочинку. А ось дорогі аудіотехніку, ювелірні вироби з золота, дорогий одяг та взуття краще залишити вдома. Такі речі можуть загубитись, навіщо марно ризикувати.

Бажаємо приємного відпочинку та незабутніх вражень!

Використана література:

3. Наказ МНС №272 від 03.12.2001 р. «Про затвердження Правил охорони життя людей на водних об'єктах України».

4. Панченко В.В. Методичні рекомендації щодо попередження нещасних випадків на воді (розроблені на виконання Розпорядження Президента і України від 14 липня 2001 р. № 190/2001-рп «Про невідкладні заходи щодо запобігання загибелі людей а водних об'єктах», наказу Міністерства освіти і накази України від 22.01.08 р. № 20 «Про затвердження першочергових заходів з профілактики травматизму невиробничого характеру на 2008 рік» з метою попередження дитячого травматизму та нещасних випадків на воді).

5. Дії населення в умовах надзвичайних, несприятливих побутових та нестандартних ситуацій: практичний посібник/ М.А. Скидан та інш.; за заг.ред. к.м.н. М.А.Скидана.- К.: Атіка-Н.- 92 с.

6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.- 2-е изд. перераб и доп.- М.: Профиздат, 1990.-256 с.

7. Г.С. Яцина, А.А. Мостович Перша медична допомога у надзвичайних ситуаціях.- Х.: Вид-во “Форт”, 2008.- 172 с.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ В ЛІТНІЙ ПЕРІОД

Зміст

Вступ

1. Безпека відпочинку на природі
 - 1.1. Якщо ви вирішили піти до лісу
 - 1.2. Якщо ви заблукали у лісі
 - 1.3. Пам'ятка для дитини «Якщо ти заблукав у лісі...»
 - 1.4. Способи визначення сторін горизонту
 - 1.5. Сховища в природному середовищі
 - 1.6. Основні правила поведінки при зустрічі з дикими та свійськими тваринами
 - 1.7. Будьте обережні при зустрічі зі зміями
 - 1.8. Що робити, коли кусають комахи?
 - 1.9. Обережно, кліщі!
 2. Безпечне харчування влітку
 - 2.1. Увага, харчові отруєння!
 - 2.2. Увага! Отруєння грибами!
 - 2.3. Отруєння рослинами
 3. Щоб відпочинок на сонці приносив лише задоволення
 - 3.1. Як правильно засмагати?
 - 3.2. Домедична допомога при сонячних опіках
 - 3.3. Домедична допомога при перегріванні та тепловому ударі
 - 3.4. Як захиститись від спеки в умовах мегаполісу?
 4. Безпека на воді
 5. Безпека відпочинку у місті
 - 5.1. Безпека на дорозі
 - 5.2. Безпека катання на роликівих ковзанах
- Додаток 1. Що взяти дитині з собою до літнього табору відпочинку?
- Використана література