

Как не заблудиться в лесу?



Соблюдай основные правила:

- ☀ НЕ ХОДИ в лес один;
- ☀ СООБЩИ родственникам о маршруте
- ☀ Возьми с собой компас, спички, нож, продукты, телефон;
- ☀ Перед тем как войти в лес, ОПРЕДЕЛИ стороны света, чтобы знать, в каком направлении возвращаться.

Что делать, если все-таки заблудился в лесу:

- ☀ Не паникуй, постарайтесь вернуться назад по своим следам;
- ☀ Прислушайся: шум поезда, гудки автомобиля помогут тебе сориентироваться;
- ☀ Если есть ручей или река, следуй вниз по течению;
- ☀ Держись вдоль линий электропередач, проселок и тропинок;
- ☀ Не следует выбираться из лесу ночью. Начинает темнеть – займись обустройством места для ночлега.

Единый телефон службы спасения – «112»



Возьми все необходимое.

- Собираясь в поход или просто в лес, обязательно возьми с собой самое необходимое, а именно: компас, нож, спички, соль, небольшой продуктовый паек, легкую запасную одежду. Спички и одежду упакуй в полиэтилен, чтобы они не промокли в случае дождя. Захвати горсть сосательных карамелек. Они помогут заглушить чувство голода в случае, если заблудишься. Одевайся в яркую одежду! Спасатели советуют одевать в лес одежду ярких цветов, а не камуфлированную, как это делают многие. Дело в том, что камуфляж существенно осложняет поиски потерявшегося, а яркая одежда позволит заметить человека среди зеленых деревьев и кустов. И конечно же надо надеть что-то на голову (с мелких деревьев и кустарников могут падать клещи), длинные брюки (может быть, придется продирааться сквозь кусты) и удобную обувь. Но помни, что осенью, пока деревья не сбросили листву, цвета одежды нужно подбирать таким образом, чтобы они не сливались с яркими цветами осенней листвы. В таком случае самый заметный цвет – ярко-голубой.
- Осмотрись на местности. Прежде чем войти в лес, выясни, где находятся основные ориентиры: дороги, реки, ручьи, населенные пункты, для того, чтобы схематично представить себе границы местности, в которой будешь ходить. Определи по компасу стороны света, чтобы знать, в каком направлении будешь возвращаться. Если у тебя не оказалось компаса, то запомни, с какой стороны светит солнце. При возвращении оно должно светить с другой стороны. Что делать, если ты все-таки заблудился, тогда-то тебе и пригодятся собранность, элементарные знания о поведении в лесу и огромное желание найти выход из ситуации.

ОСТАНОВИСЬ!

Если ты понял, что потерялся, то самое разумное - остановиться. Если начнешь метаться взад-вперед, возникнет чувство, будто лес тебя проглатывает, и ты начнешь паниковать. К тому же от бестолковой беготни ты вспотеешь, а затем можешь и простудиться. Потому-то и нужно остановиться на месте и успокоиться, попытаться удержать себя от паники.

Лучший способ успокоиться - это обнять дерево или присесть на корточки. Еще один совет: сними верхнюю одежду, а затем снова надень ее. Это поможет тебе сосредоточиться на конкретной деятельности и успокоит нервы. А теперь можно спокойно поразмыслить о дальнейших планах.

Ни в коем случае не садись на землю или камень, ибо в лесу это главные похитители тепла. Лучше изготовь возвышение из мха и веток и только тогда садись.

ПРИСЛУШАЙСЯ!

Вспомни, где и как ты ходил, прислушайся, не доносятся ли звуки, свидетельствующие о близости людей. Знай, что в тишине (особенно в вечернее время) слышимость различных звуков такова:

движение автомашины по шоссе 1 – 2 км;

движение автомашины по грунтовой дороге 1 км;

ружейный выстрел 2 – 4 км;

разговор – 250 м;

громкий крик 1 – 1,5 км.

Не торопись идти на звук. Необходимо несколько раз проверить его направление. Звук лучше слышен на горках, когда стихнет ветер. Вам могут встретиться линейные ориентиры: просеки, тропы, лесные дороги. Особенно удобны для движения квартальные просеки. Они проходят строго с севера на юг и с запада на восток. Искать вас будут в первую очередь на просеках и тропах, поэтому не сходите с них в лесной массив.

Обращайте внимание и на пни – если имеются характерные следы спила, значит где-то рядом есть след техники, вывозившей поваленный лес. Эти следы приведут к лесовозной дороге, а значит – к людям. Выйдя в лесу на ручей, небольшую речку – иди вниз по течению, вода приведет тебя к людям. При самостоятельном выходе из леса к населенному пункту или к людям заблудившийся должен сообщить информацию о себе.

БУДЬ СЛЫШЕН И ВИДЕН

Чтобы подать о себе знак, повтори свои действия трижды. Например, дай три продолжительных свистка или оклики три раза. Через какое-то время сделай это еще раз. Не кричи слишком громко и часто. Нет смысла тратить на это силы. А потом есть опасность, что от постоянного крика сорвешь голос, и не сможешь подать искателям звуковой сигнал даже тогда, когда они будут проходить близко от тебя. Подавать звуковые сигналы, кстати, можно и ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу. Ясно, что поисковики сию минуту не появятся, поэтому сделай себя видимым. Прежде всего, найди открытое место, лучше на возвышении. Полезно на ближайшей же полянке выложить три больших (метра три) креста из еловых веток и сучьев. Если у тебя есть спички, можно разжечь три костра.

СОХРАНЯЙ ТЕПЛО

Если ты сделал себя видимым, то разумно соорудить для себя шалаш, где в качестве строительного материала сгодятся еловые ветки и мох. В августе ночи холодные, поэтому для сохранения тепла можно разжечь костер. Неплохо, если ты знаком с лесными растениями, которые можно использовать как пищу.

Запомни:

Тебя обязательно будут искать, но спасение во многом зависит от твоего грамотного поведения в лесу!

Напоминаем: при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно вызвать службу спасения по телефону 101. С мобильного телефона следует сообщить о случившемся и обратиться за помощью по номеру 112.

Как уберечься от укусов клещей?

Находясь в лесу, где можно встретить клещей, защищайте себя от заползания их под одежду и присасывания к телу. При отсутствии специальной одежды необходимо одеваться таким образом, чтобы облегчить быстрый осмотр для обнаружения клещей: носить однотонную и светлую одежду; лучше надеть спортивную куртку на молнии с манжетами на рукавах, рубашку заправить в брюки, брюки – в носки или сапоги, голову повязать платком или надеть плотно прилегающую шапочку; ворот рубашки и брюки должны не иметь застёжки или иметь плотную застёжку, под которую не может проползти клещ.

Находясь в лесу, проводите само- и взаимоосмотры не реже 1 раза в 2 часа, поверхностные осмотры следует проводить каждые 10–15 минут. На опасной территории нельзя садиться или ложиться на траву. Стоянки и ночёвки в лесу предпочтительно устраивать на участках, лишённых травяной растительности. Перед ночёвкой следует тщательно осмотреть одежду, тело, волосы. Не заносите в помещения свежесорванные травы, ветки, на которых могут находиться клещи.

Осматривайте собак и других животных после прогулок для удаления с них прицепившихся и присосавшихся клещей. Если планируете на следующий год поездку в район, где регистрировались случаи клещевого энцефалита, обратитесь в лечебное учреждение по месту жительства для проведения вакцинации. Применяйте специальные химические средства индивидуальной защиты от клещей.

- Если клещ присосался если вы обнаружили на коже присосавшегося клеща (в особенности, если пострадавший – ребенок!), лучше обратиться за медицинской помощью, например, в травмпункт.
- В случае, если медицинская помощь недоступна (ближайшее медицинское учреждение находится очень далеко), можно попытаться удалить клеща самостоятельно, стараясь не оторвать погруженный в кожу хоботок. Захватите клеща пинцетом или петлёй из плотной нити как можно ближе к его ротовому аппарату и, покачивая из стороны в сторону, стараясь не сдавливать, чтобы не выдавить в ранку его содержимое, извлеките его из кожного покрова.
- Не следует пытаться проколоть клеща, капать на него спиртом, травить керосином и поджигать – при этом он выпустит в кожу заразную жидкость.
- Место укуса продезинфицируйте любым пригодным для этих целей средством (70-процентный спирт, 5-процентный йод и др.). если клещ укусил ребенка, необходимо обязательно обратиться в медицинское учреждение – независимо от того, сумели вы самостоятельно справиться с его удалением или нет.
- В случае отрыва головки или хоботка (случайно или во время удаления) на коже остаётся чёрная точка, которую необходимо обработать 5-процентным йодом. после извлечения насекомого тщательно вымойте руки с мылом, клеща поместить в ёмкость с увлажнённой водой салфеткой, закрыть крышкой, препятствующей выплзанию клеща. По возможности живым доставить на исследование в течение не более 2 суток. По результатам исследования клеща вам будут даны рекомендации по профилактике заболевания.

ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ **КЛЕЩ**:

1 Вытащите его
его

НИТКОЙ



ПИНЦЕТОМ



или

РУЧКОЙ-ЛАССО



2 Вытащить нужно вместе с головой! (Чтобы не загноилась ранка.)

3 Голова клеща оторвалась? Вынимайте ее иголкой, как занозу!



4 Отвезите клеща на анализ в лабораторию санэпидемстанции.



5 **НЕОБХОДИМО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**



6 Через 10 дней после укуса сдайте кровь на боррелиоз и энцефалит.

7 Еще через 2-3 недели сдайте анализы на антитела к вирусу клещевого энцефалита и вирусу боррелиоза, – для подтверждения диагноза и оценки иммунитета вашего организма.

Правила безопасности во время грозы!

Если гроза застала Вас на улице:

- ❖ Избегайте открытой местности;
- ❖ Избегайте воды (удар молнии распространяется вокруг водоема в радиусе 100 м);
- ❖ Найдите укрытие (магазин, подъезд).



Нельзя прятаться под деревьями во время грозы, молния может попасть в дерево.



Нельзя купаться во время грозы, вода хороший проводник электричества.



Нельзя пользоваться во время грозы мобильным телефоном!

Если гроза застала Вас в помещении:

- ❖ Закройте окна и двери;
- ❖ Держитесь подальше от окон, электроприборов, не прикасайтесь к мокрому и металлическому;
- ❖ Отключите внешние антенны и выключите из розетки электроприборы.

Если гроза застала Вас в автомобиле, на мотоцикле или велосипеде:

- ❖ Лучше остановиться и переждать её (ехать в момент разряда молнии опасные мощные переменные магнитные поля могут вызвать сбой в оборудовании)

Единый телефон службы спасения
- «112»



Находясь в лесу соблюдайте правила:

 ● НЕ БРОСАТЬ НА ЗЕМЛЮ ГОРЯЩИЕ СПИЧКИ ИЛИ НЕПОТУШЕННЫЕ ОКУРКИ;



● НЕ РАЗВОДИТЬ КОСТРЫ В ПОЖАРООПАСНЫЙ ПЕРИОД;

● НЕ СЖИГАТЬ МУСОР В ЛЕСУ;



● НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ОХОТЫ ПЫЖИ ИЗ ТЛЕЮЩИХ МАТЕРИАЛОВ;

● НЕ ОСТАВЛЯТЬ В ЛЕСУ МУСОР, ОСОБЕННО ОБТИРОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ, ПРОПИТАННЫЙ МАСЛОМ, БЕНЗИНОМ ИЛИ ДРУГИМ ГОРЮЧИМ МАТЕРИАЛОМ;

● НЕ ОСТАВЛЯТЬ В ЛЕСУ СТЕКЛЯННЫЕ БУТЫЛКИ ИЛИ ОСКОЛКИ СТЕКЛА.

Единый телефон службы спасения – «112»

