

**ФКУ «ЦУКС ГУ МЧС России по Брянской области»  
Центр мониторинга и прогнозирования ЧС**



**ПАМЯТКА  
о правилах безопасного поведения в летние  
каникулы**



**г. Брянск**

## **Пожарная безопасность**

### **Соблюдай правила противопожарной безопасности**

- не играй спичками и взрывоопасными, легковоспламеняющимися предметами
- не используй неисправные электроприборы, не допускай их перегревания, не оставляй включенными без присмотра

### **Если пожар**

- сообщи взрослым о начавшемся пожаре
- не звони из помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «101» или «112»
- не стой в горящем помещении – прижмись к полу, где воздух чище и пробирайся к выходу
- не трать времени на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения
- никогда не возвращайся в горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому
- уходя из горящих комнат, закрывай за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара
- никогда не открывай дверь, если она горячая
- если нет пути эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.д.)
- находишься около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы
- старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создавать дополнительную тягу
- будь терпелив, не паникуй
- при пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту
- при ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками

### **Признаки начавшегося пожара**

- Запах гари
- Появление дыма
- Отблески пламени
- Потрескивание горящих предметов
- Запах горячей резины
- Электрические лампочки горят в полнакала или гаснут совсем

## **Поведение в лесу**

### **Как не заблудиться в лесу**

- собираясь в лес, основательно подготовьтесь. Обязательно возьмите с собой спички, нож, компас, мобильный телефон, воду.
- одевайтесь ярко, предпочтительнее рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полосы или рисунки.
- не в сумке, а в кармане всегда имейте нож, спички в сухой коробочке и часы - они помогут и не паниковать, и ориентироваться, как по компасу.
- предупредите родных, куда идете.
- лучше всего не ходить в лес одному, а взять с собой человека, который хорошо ориентируется на данной местности.
- придя в лес, не стоит углубляться в чащу, ходите по краю и придерживайтесь каких-либо ориентиров (дорога, железнодорожные пути, линия электропроводов, газопровод и т. п.), старайтесь не сходить с тропы.

- прежде чем войти в лес посмотрите по компасу, с какой стороны вы заходите, чтобы в случае потери ориентира выйти хотя бы в ту же сторону, с какой зашли.
- если у вас есть проблемы со здоровьем, обязательно возьмите с собой необходимые лекарственные средства.

### **Если вы заблудились**

- если вы все-таки потерялись, прежде всего, успокойтесь, не поддавайтесь панике. Постарайтесь прислушаться, не слышно ли голосов людей, звука машин
- не паникуйте, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор (слышно за 3-4 километра), собачий лай (2-3 километра), проходящий поезд (до 10 километров). Трубы на крышах можно увидеть за 3 километра, заводские трубы — за 6 километров, колокольни и башни — за 15 километров. При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река - к людям
- если вы точно знаете, что вас будут искать, оставайтесь на месте, разведите костер и ждите. Можете время от времени подавать звуковые сигналы: голосом или стучите палкой по дереву
- собираясь ночевать, сделайте постель из лапника, костер желательно поддерживать всю ночь - для этого киньте туда пару толстых веток
- сделайте себя видимым. Прежде всего, необходимо найти открытое место, лучше на возвышении, соорудить на ближайшей же полянке три высоких (метра три) креста из еловых сучьев. Если есть спички, можно разжечь три костра, или пяткой проделать в земле три глубокие бороздки, или сложить три каменные кучки вблизи тропы, поскольку спасатели, как правило, идут по ней. Одним словом, устанавливать такие знаки, каких в обычной природе не существует, и, которые могут быть видны с вертолета
- если же вы решили попытаться выйти самостоятельно, выберите себе ориентир, проведите визуально прямую линию и идите по ней. Продолжайте двигаться, таким образом, выбирая себе новый ориентир по той же прямой линии, через каждые 100-150 м
- старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу, хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали
- при необходимости движения можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Так, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчетливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке
- при нахождении в лесном массиве и прилежащих территориях не забывайте о правилах пожарной безопасности

### **Во время грозы**

- Опасайся стать для молнии самой высокой «мишенью»
- Не стой под деревом во время грозы! Особенно если оно растет одиноко среди голой местности: такой способ укрытия для человека смертельно опасен
- До начала грозы своевременно покинь открытую игровую площадку или пляж. Находиться в это время у воды, купаться, кататься на лодке запрещается
- Если ты оказался во время грозы на открытой местности, найди для укрытия ложбинку, сгруппируйся на земле, поджав ноги и обхватив руками колени. Не ложись во весь рост на мокрую землю – в данном случае она проводник электричества
- В качестве укрытия запрещается использовать стог с сеном, а также отдельно стоящую постройку
- Не нужно раскрывать над собой зонтик

- Как можно дальше от себя положи любые металлические предметы
- Находиться в машине во время грозы безопасно
- Если гроза застала тебя дома, закрой окна и форточки, не допускай сквозняка
  - Не прикасайся к металлическим трубам отопления, к батареям и телефону – здесь тебя может настигнуть электрический разряд. Постарайся находиться вдалеке от электрических розеток
- Отключи от электричества компьютер, телевизор и другие электроприборы. Не разговаривай по мобильному телефону
- Если в комнату влетел светящийся шар (шаровая молния), не двигайся. Не паникуй. Не отмахивайся и не беги от нее – резкое движение притянет ее к тебе. Осторожно открой окно или дверь: шар под воздействием воздушного потока вылетит и вскоре взорвется
- Если молния приближается к тебе, попытайся очень медленно отклониться в сторону

## На водоемах

### **Как избежать трагедии на воде**

**ПЕРВОЕ:** Купаться лучше всего или утром или вечером, когда нет опасности перегрева, лучше всего при температуре воды 17-20 градусов, в течение 20 минут, не доводя себя до озноба (при переохлаждении велика вероятность возникновения судорог). При длительном пребывании на солнце перед купанием необходимо обязательно побыть в тени, чтобы остыть, и только после этого входить в воду. Причем сразу в воду входить не рекомендуется, так как возможны возникновение рефлекторного сокращения мышц или даже остановка дыхания.

**ВТОРОЕ:** никогда не прыгайте вниз головой в незнакомых водоемах и не оборудованных для ныряния.

**ТРЕТЬЕ:** Не заплывайте далеко, всегда рассчитывайте свои силы и возможности. Почувствовав усталость, не теряйтесь, перевернитесь на спину и «отдохните», поддерживая себя на плаву легкими движениями рук и ног. Если вас захватило течение, не старайтесь побороть его, плывите по течению, постепенно наискось «под углом» приближаясь к берегу. Если вас затянуло в водоворот, необходимо набрать побольше воздуха и погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите. При большом количестве водорослей старайтесь плыть на поверхности воды, не задевая их. Если вас все же опутали водоросли, остановитесь, примите положение «поплавок» и освободитесь от них. Помните, что плавание на надувных матрацах, камерах, игрушках – дело так же далеко небезопасное, особенно если вы заплыли далеко от берега.

### **Что нельзя делать в воде**

- близко подплывать к катерам и лодкам
- плавать у крутых и заросших берегов
- заплывать за буйки
- купаться в запрещенных местах
- плавать одному в безлюдном месте
- бросаться в воду сразу после солнечных ванн (чтобы не спровоцировать сердечный приступ, нужно перед купанием посидеть в тени)
- плавать на бревнах и досках
- помни, что надувные матрацы и круги ненадежны: пользоваться ими в воде можно только в присутствии взрослых
- даже если ты очень хорошо умеешь плавать, не ныряй в незнакомом водоёме — под водой могут быть острые камни или другие опасные предметы, а если место мелкое, можно сильно удариться о дно
- не отплывай далеко от берега, если на море разыгрались высокие волны, — тебя может унести в открытое море

- **Будь осторожен в воде.** В море встречаются ядовитые медузы, морские ежи — можно получить ожог или рану

### **При сильной жаре**

- при сильной жаре следует избегать воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором
  - находясь под прямым воздействием солнечных лучей, закрывать как можно больше поверхности кожи. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться
  - передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары
  - снижению температуры тела способствует погружение рук и ног в холодную воду. При появлении признаков теплового поражения (общая усталость, головная боль, нарушение сознания, покраснение или побледнение лица, ненормальный пульс) следует периодически потреблять воду для возмещения потери жидкости с выделяемым потом, принимая её небольшими дозами (80-100 мл), подолгу задерживая её во рту, охладить тело, немедленно перейти в тень, на ветер или принять душ
- если вы отдыхаете на пляже или просто у реки в жаркую погоду, всегда помните о том, что температура воздуха на солнце может достигать +50 C<sup>0</sup> и выше. В то же время температура воды составляет +22 C<sup>0</sup> +26 C<sup>0</sup>. Таким образом, перепад температур составляет от 25 до 30 градусов

### **При укусах животных и насекомых**

#### **Укусы млекопитающих**

Если вы оказались укушены, вы должны сообщить об укусе взрослому. Обязательно нужно обратиться в медицинское учреждение для оказания помощи.

#### **Как уберечься от укуса животных**

Чтобы избежать подобной ситуации и обезопасить себя и своих близких от укуса животных, запомните несколько простых, но очень эффективных правил поведения с животными:

- никогда не беспокойте животное во время еды;
- не тяните животное за уши или за хвост;
- старайтесь не пугать животных;
- мойте руки после игры с животными;
- не засовывайте пальцы в клетки с животными;
- выводите животное на прогулку только на поводке.

Чтобы вас не укусила собака, никогда не кричите и не убегайте от нее, даже если она проявляет агрессию. Стойте спокойно с опущенными вдоль туловища руками и старайтесь не смотреть собаке в глаза. Как правило, собака потеряет к вам интерес уже через минуту такого поведения, и вы сможете, медленно отступая, скрыться из поля ее зрения. Если же собака на вас нападает, то в качестве защиты используйте куртку, портфель, но ни в коем случае не палку или камень. В случае, когда собака сбивает человека с ног, следует свернуться в клубок, закрыть уши руками и не шевелиться. Не кричите, и не бегите при агрессии собаки – это поможет вам избежать укусов животного и даже сохранить жизнь.

## **Укусы змей**

Увидев змею, не пытайтесь ее поймать или напугать: резкое движение может испугать животное, и змея бросится на обидчика.

### **Первая помощь при укусах змей**

После укуса змеи человека нужно обязательно и как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.

Чтобы первая помощь была по-настоящему действенной, необходимо соблюдать следующие правила:

- усадить или уложить пострадавшего. Поражённая конечность должна находиться в состоянии полного покоя: лишняя подвижность ускорит воздействие яда и ухудшит состояние больного. Для этого нужно наложить шину на конечность; если пострадала рука — подвесить на косынке;

- сразу после укуса отсосать яд из ранки. Если слизистая оболочка во рту не повреждена, это не опасно: яд, попавший в рот и желудок, безвреден для человека. Процедуру в состоянии провести как сам пострадавший, так и те, кто находится рядом. В течение 10—15 мин нужно отсасывать и сплёвывать содержимое ранки. Таким образом удаётся удалить из организма почти половину попавшего яда;

- накрыть место укуса чистой марлевой салфеткой;
- уменьшить токсическое воздействие змеиного яда. Для этого нужно обильно поить больного, лучше сладким горячим чаем.

## **Укусы пауков**

Укусы пауков следует обрабатывать так же, как змеиные укусы. Холодный компресс (как примочка, только холодная – лучше всего, если имеется завернутый в ткань лед) поможет облегчить боль.

### **Укусы жалящих насекомых**

В случае укуса насекомых нужно соблюдать следующие правила:

- при развитии аллергических реакций примите антигистаминные препараты (супрастин, димедрол) и обратитесь в лечебное учреждение;

- удалите из кожи жало насекомого: это удобнее сделать пинцетом, но можно и рукой;

- ужаленное место смочите спиртом или одеколоном;

- уменьшает болезненные явления и отёчность тканей холод. Кусочки льда поместите в полиэтиленовый пакет, оберните его полотенцем или какой-нибудь тканью и приложите к ужаленному месту;

- рекомендуется также обильное питьё, поскольку яд выводится из организма через почки и с потом.

### **Блохи, клещи, москиты, комары**

Укусы большинства мелких насекомых являются скорее фактором дискомфорта, чем опасности, но некоторые из них могут переносить заболевания.

#### **Клещи**

- находясь в лесу, особенно в хвойном, избегайте тёмных мест и густых невысоких кустарников. Клещи часто сидят на кустах, растущих у обочин дорог и тропинок. На открытых светлых полянах их, как правило, нет. Перемещаясь по лесной дороге, не срывайте ветки, не трясите кусты и деревья. Эти действия могут привести к тому, что вы сами стряхнёте на себя клеща

- отправляясь в лес, не забудьте правильно одеться. Ноги должны быть хорошо защищены: закрытая обувь, длинные брюки, заправленные в носки. Наденьте штормовку

или футболку с длинными рукавами. Повяжите на голову платок или наденьте кепку, спрячьте волосы под головной убор. По возвращении домой тщательно проверьте всю одежду, включая нижнее бельё, нет ли на них клещей. Затем осмотрите тело. Волосы тщательно прочешите расчёской с мелкими зубчиками.

- обязательно проводите осмотры каждые 15-20 минут. Клещ не сразу впивается в тело человека, даже если он уже проник под одежду. Он ищет наиболее уязвимое место на коже (участки кожи за ушами, шея, подмышки, пах). Пока клещ не укусил вас, вы можете почувствовать его движение на теле и быстро сбросить клеща.

**Ни в коем случае не пытайтесь сами удалить впившегося клеща!**

