

### **Зимой**

Находясь на морозе долгое время (если заблудились): главное – не стоять, а интенсивно двигаться; если вы почувствовали, что немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится – засуньте их подмышки;

делайте энергичные махи руками: руки максимально расслаблены, а пальцы растопырены; если немеют ноги, согреть их подобным способом; можно использовать так называемый «эскимосский» способ согревания: руки вытянуты вдоль тела, пальцы растопырены, плечами делайте резкие и частые движения вверх-вниз.

**Главная задача автономного существования – выжить**, - для чего необходимо подавить страх, оказать взаимопомощь (самопомощь), спасти имущество и снаряжение, подготовить временное укрытие, проанализировать обстановку, добыть пищу и воду, подготовить сигнальные средства.

### **Заключение**

Вы изучили памятку.

Побеспокойтесь, чтобы её знали все члены семьи.

Если вам что-то неясно, обратитесь за консультацией к преподавателю по основам безопасности жизнедеятельности в вашей школе.

В раздел «Для заметок» запишите необходимую вам информацию и телефоны спасения.



Учебно-методический центр  
по гражданской обороне,  
чрезвычайным ситуациям  
и пожарной безопасности  
Красноярского края

## **БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ**



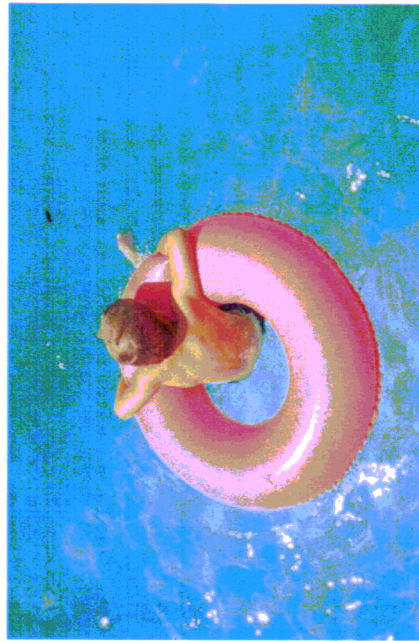
Краевое государственное казённое образовательное учреждение  
«Учебно-методический центр по гражданской обороне,  
чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности

Красноярского края» находится по адресу:

660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15  
т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



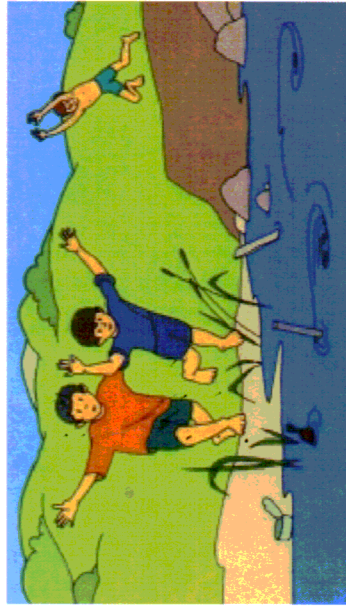
г. Красноярск

## Безопасность в природной среде

### Безопасность на водоёмах

#### Летом:

не купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах;  
не заплывайте за буйки;  
не укладывайтесь на надувных матрацах и камерах далеко от берега;  
не подплывайте к судам, лодкам, катамаранам.

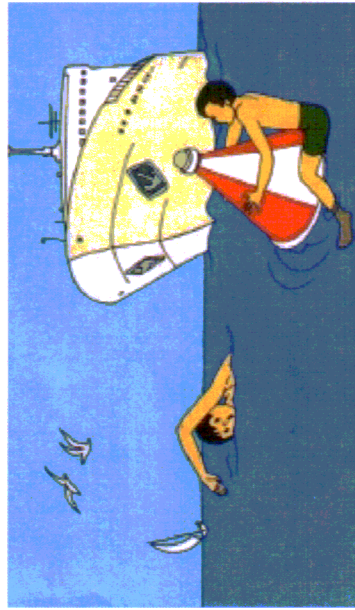


Одновременно с умением плавать научитесь отдыхать на воде.

Если свело ногу, погрузитесь в воду и, распрямив спину, потяните на себя ступню за большой палец.

#### Помощь утопающему:

бросьте ему спасательное средство (круг, камеру, надувную игрушку);  
ободри тонущего, заставь держаться за плечи, траншею портируй к берегу;



если тонущий не контролирует свои действия, поднырните под него, схватив за волосы и плыви к берегу.

#### Зимой

На водоёмах зимой особенно опасен тонкий лёд. Если вы провалились под лёд: передвиньтесь к тому краю полыньи, откуда идёт течение;



высуньтесь, грудью обопритесь на край полыньи и забросьте на лёд одну ногу;

перевернитесь на спину и осторожно отползите от воды.

#### Если на ваших глазах человек провалился под лёд:

возьмите палку, ремень, сумку и ползком двигайтесь к полынье;



человек должен крепко ухватиться за брошенный ему предмет;

теперь отползите подальше от полыньи, выгаскивая пострадавшего.

### Правила поведения:

не выходите на ненадёжный лёд. Наиболее прочен лёд прозрачный с синеватым или зеленоватым оттенком. Белый, матовый, желтоватый – ненадёжен; пористый, поздравительный – опасен. Тоньше лёд возле стока вод, обрывистых берегов, мороженных камней;

переходите водоём только в устойчивую погоду, когда дорога отмечена вешками и надёжно протоптана.

### Безопасность в лесу

Прежде чем войти в лес, определитесь на месте по сторонам света, запомните ориентиры.

#### Если вы заблудились в лесу:

постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность;

используйте природными ориентирами: северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной – всегда больше ветвей, листья более густая;

в солнечную погоду определите направление на юг можно по наручным часам: часовую стрелку направьте на солнце, угол между часовой стрелкой и цифрой «1» на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет нужное направление.

#### Летом

Большую опасность в летний период в лесу представляют клещи.

Чтобы избежать укуса клеща, необходимо:

при путешествии в лесной зоне в опасный период следить прогитовоэнцефалитную вакцину;

во время перехода заправить верхнюю куртку в штаны. Застегнуть, а лучше стянуть с помощью верёвки манжеты на рукавах. Надеть капюшон;

каждые полтора-два часа осматриваться, проверять складки одежды;

стараться избирать путь по светлым, без подлеска, рощам, сухим сосновым борам. Избегать затённых, с густым подлеском и травостоем лесов;

при укусе – залить место, где присосался клещ, жиром и вытянуть его с помощью пинцета или нитяной петли, заведённой под голову. Можно также попытаться поддеть клеща, чтобы не внести в ранку инфекцию;

всосавшегося клеща нельзя пытаться давить или резко выдёргивать. Это лишь повысит вероятность заражения энцефалитом;

в нормальных условиях клеща лучше не трогать и, быстро добравшись до города, обратиться к врачу.