



## ***ВЕСТНИК УМЦ***

**Информационный бюллетень  
Республиканского государственного казённого  
учреждения ДПО «УМЦ экологической безопасности и  
защиты населения»**



### ***Чтобы не заблудиться в лесу***

В выходные за город устремляется большое количество грибников, — как опытных, так и не очень. Именно на осень приходится пик заблудившихся в лесу.

Особое внимание обращаем на то, что чаще всего теряются отдыхающие, приехавшие в гости, или проживающие на дачах в летний период. Так как зачастую они не имеют опыта



походов в лесные массивы и не знают особенностей местности.

Чтобы не заблудиться в лесу придерживайтесь следующих советов:  
прежде чем отправиться в лес, предупредите своих близких, куда вы идете и какое время предполагаете вернуться;  
избегайте малознакомых лесных массивов;

не будьте самонадеянными - пользуйтесь предметами, которые помогают ориентироваться на местности, такими как компас или навигатор;

имейте при себе заряженный мобильный телефон, чтобы в случае необходимости связаться с родственниками, сотрудниками службы спасения или отдела внутренних дел.

Отправляясь в лес с детьми, держите их в поле своего зрения, постоянно окликайте, чтобы знать, где они находятся. Ни на минуту не отпускайте их из виду, так как дети по сути своей, играя, постоянно убегают, гоняясь за бабочками, кузнечиками и прочими насекомыми. То есть практически за всем, что попадает на глаза. А чтобы заблудиться в незнакомой местности, им достаточно, буквально зайти за ближайшее дерево.

Не поручайте старшим детям (сестрам и братьям) младших детей, так как, увлекшись сбором грибов или ягод, они легко забудут о подопечном.

Не отпускайте в лес детей с престарелыми родственниками, так как существует большая вероятность того, что они не смогут уследить за своими внуками. А, обнаружив их пропажу, станут искать, заходя все дальше в лес. И еще не известно, кого в результате придется дольше искать спасателям и сотрудникам правоохранительных органов.

Родственникам пожилых грибников и любителей лесных ягод не рекомендуется отпускать в лес одних.

Помните о том, что предупредить беду, легче, чем бороться с ее последствиями. И тогда прогулка в лес по грибы или по ягоды будет в радость, и принесет вам только положительные эмоции.

## Грибы в нашей жизни



В нашей республике грибы традиционно пользуются заслуженной любовью. Грибы — это низшие растения, лишенные хлорофилла и питающиеся готовыми органическими веществами. Многие виды грибов используют в микробиологической промышленности и в фармакологии, поскольку грибы — это кладовая белков, жиров, солей меди, кальция, калия, марганца, железа, йода и

цинка. Грибы — это витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, D, РР и другие. Свежие белые грибы полезнее лука, моркови и капусты, они питательнее говядины, куриного мяса и яиц.

Помимо полезных свойств, с грибами связаны и отравления.

Яды, содержащиеся в грибах, можно условно разделить на три категории.

К первой категории относятся яды локального действия. Они, как правило, вызывают нарушение пищеварений. Симптомы отравления появляются через 1-2 часа. Такие легкие отравления могут провоцировать и некоторые съедобные грибы при недостаточной термической обработке.

Ко второй категории относятся яды, которые содержатся в мухоморах. Они действуют на нервные центры, Через 0,5-2 часа появляются тошнота, чрезмерное потение, галлюцинации, потеря сознания. Это — отравление средней тяжести. Со временем его симптомы исчезают, но пострадавшему все равно необходим постельный режим и врачебная помощь.

К третьей категории относятся яды, вызывающие смертельные отравления. Они содержатся в бледной и белой поганках. Их действие проявляется через 8-48 часов. Проникая в мозговые центры, регулирующие деятельность определенных органов, они приводят организм к гибели.

Если вы начинающий грибник, лучше всего отправиться в лес в компании человека, прекрасно разбирающегося в грибах, поскольку новичку бывает очень нелегко самостоятельно отыскать нужный вид грибов.

Важные правила, касающиеся сбора грибов:

ни в коем случае не пробуйте неизвестные грибы, даже если они вкусно пахнут и привлекательно выглядят. Внешность обманчива, и ваш авантюризм может плохо кончиться;

если вы решили собрать грибы, вид которых не можете установить, то, для того чтобы по возвращении домой выяснить, съедобны ли они, обязательно захватите с собой часть грибницы. Просто выдернув гриб из земли или срезав ножку, вы не сумеете распознать его;

никогда не берите старые и маленькие грибы или грибы, объеденные животными или вырванные из земли;





лучше всего съесть грибы в день их сбора, поскольку они быстро портятся;

не храните собранные грибы более 24 часов без переработки. Переработка должна включать тщательную очистку, мойку, термическую обработку. Нельзя использовать для термической обработки грибов оцинкованную посуду;

ни в коем случае не употребляйте в пищу сырые грибы.

## Животный мир вокруг нас

Республика Марий Эл входит в природную зону, где обитает целый класс животных, с которыми человеку открыто встречаться на звериной тропе не желательно. Современная цивилизация сильно влияет на флору и фауну окружающей нас природы, и дикий животный мир старается уходить всё дальше в необжитые места.



Понятие хищные и опасные животные имеет существенную разницу. Хищные - это те животные, которые запрограммированы самой природой на нападение, в целях добычи пищи для пропитания. А опасные, это любые животные, которые нападают, если резко нарушен их жизненный цикл или существует угроза для жизни животного. Сознательное нападение животных на человека встречается достаточно редко.

При посещении леса необходимо соблюдать правила безопасности.

### **РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

Передвигаться по глухим лесным тропам, создавая больше шума (периодически вскрикивать, свистеть, петь, ударять ложкой или палкой о дно ведра);



никогда не играть со встретившимися детёнышами животных, особенно это касается медведей и кабанов, потому как недалёко могут оказаться

родители детёнышей. Зверь, защищающий детёнышей, теряет осторожность, становится агрессивен;

не подходить к хищным животным, когда они едят;

не пытаться отбивать у них украденные снаряжение и вещи;

не ловить рыбу в тех местах, где замечено присутствие медведя, зверь может начать защищать свою территорию, своё рыбное место. Тем более не следует отпугивать медведя от пойманной им рыбы. Медведь может уйти, но через некоторое время вернуться за вами;

в ночной период времени отпугнуть зверя может яркий огонь костра, подожженный пук сухой травы, либо сигнальный факел.

**ПОМНИТЕ:** медведи быстро усваивают, что где есть люди - там пища и не редко, чувство голода пересиливает страх перед людьми. Поэтому не оставляйте объедки, не подкармливайте медведя, он не отстанет от вас и может попытаться силой отобрать вашу еду.

Очень опасны раненые из огнестрельного оружия или вырвавшиеся из капканов и ловушек животные. Известны случаи, когда недобитые медведи и кабаны устраивали засады на преследующих их охотников. Раненные опасны не только хищники, но и обычные спокойные травоядные животные.

Осенью, в пору гона, нужно опасаться лосей, в это время они возбуждены и безрассудны, способны на агрессивные действия.

Если встреча все же произошла, благоразумней всего замереть на месте, или, пятясь отойти назад. При этом нельзя поворачиваться к зверю спиной, пытаться убежать и делать резкие движения, бросать в его сторону камни или сучки. Во всех случаях недопустимо выказывать зверю свою боязнь, чтобы в нем не проявился инстинкт преследователя, равно как нельзя и пугать зверя.

## **Правила пожарной безопасности при пользовании печным отоплением**



1. Перед началом отопительного сезона печи и дымоходы необходимо прочистить, отремонтировать и побелить, заделать трещины. Ремонт и кладку печей можно доверять только профессионалам.

Печь, дымовая труба в местах соединения с деревянными чердачными или междуэтажными перекрытиями должны иметь утолщение кирпичной кладки - разделку. Не нужно забывать и про утолщение стенок печи.

Любая печь должна иметь самостоятельный фундамент и не примыкать всей плоскостью одной из стенок к деревянным конструкциям. Нужно оставлять между ними воздушный промежуток - отступку.

На деревянном полу перед топкой необходимо прибить металлический (предтопочный) лист размерами не менее 50 на 70 см. Чтобы не допускать перекала печи рекомендуется топить ее два-три раза в день и не более чем по полтора часа.

Чтобы избежать образования трещин в кладке, нужно периодически прочищать дымоход от скапливающейся в нем сажи.

В местах, где сгораемые и трудно сгораемые конструкции зданий (стены, перегородки, перекрытия, балки) примыкают к печам и дымоходным трубам, необходимо предусмотреть разделку из несгораемых материалов.

При прохождении дымохода через сгораемое перекрытие кирпичная разделка от места прохождения дыма до прилегающих к дымоходу деревянных конструкций должна быть 38 сантиметров, то есть 1,5 кирпича со слоем асбеста 2 сантиметра и в кровле сгораемая обрешетка вокруг дымохода срезана на 13 сантиметров, а отверстие защищено металлическим листом. Перед топкой печи на твердом топливе на деревянном или другом полу из горючих материалов должен быть прибит металлический предтопочный лист размером 50х70 сантиметров. Очищать дымоходы и печи от сажи необходимо перед началом, а также в течение всего отопительного сезона не реже одного раза в три месяца.

### **При эксплуатации печного отопления запрещается:**

- оставлять без присмотра топящиеся печи, а также поручать надзор за ними малолетним детям;
- располагать топливо, другие горючие вещества и материалы на предтопочном листе;

- применять для розжига печей бензин, керосин, дизельное топливо и другие легковоспламеняющиеся и горючие жидкости;
- топить углем, коксом и газом печи, не предназначенные для этих видов топлива;
- перекаливать печи;
- использовать вентиляционные и газовые каналы в качестве дымоходов.

Только при соблюдении вышеперечисленных требований пожарной безопасности вы обезопасите себя, своих близких и свое жилище от пожаров!

## **Правила пожарной безопасности при пользовании электрооборудованием**

1. При покупке и установке нового электрооборудования нужно подстраховаться, приобретая изделие с сертификатом качества и обратив внимание на его электробезопасность и пожарную безопасность, а также пользуясь при монтаже только услугами специалистов. При эксплуатации изделий безопасность почти полностью зависит от внимательности и осторожности самого потребителя. Следует внимательно читать инструкции и технические паспорта приборов перед началом их эксплуатации.

2. Для предохранения электросети от перегрузки и короткого замыкания используются плавкие предохранители, которые срабатывают при повышении напряжения тока выше допустимого.

Если предохранитель часто отключается - надо принять его сигнал, вызвать специалиста, проверить, где возможны неполадки в соединениях проводов, в оборудовании и т.д., не дожидаясь рокового замыкания в сети.

3. Запрещается оставлять электрические нагревательные приборы включенными во время ухода из квартир и домов, это может привести к пожару. Перегрузки электропроводки происходят при одновременном включении в электросеть нескольких потребителей тока – ламп, плиток, утюгов, радиоприемников и других бытовых устройств. При этом провода из-за прохождения по ним тока величины, превосходящей допустимую для сечения данных проводов нагрузку, быстрее нагреваются до высокой температуры, что создает опасность возникновения пожара.



4. Большинство людей знают правила эксплуатации электронагревательных приборов, но как показывает статистика пожаров прошлых лет, не все их соблюдают. И чтобы не лишиться крыши над головой необходимо соблюдать элементарные правила безопасности при эксплуатации электронагревательных приборов:

- не оставляйте включенные в электросеть электроприборы без присмотра;
- используйте электроприборы только заводского изготовления;
- не пользоваться розетками и удлинителями, купленными с рук;
- не использовать удлинители в качестве постоянной схемы электроснабжения.

## **Памятка по правилам подготовки погребов к хранению овощей и продуктов питания**

Кончается лето и в это время люди начинают сушить погреба, готовить их к закладке овощей и продуктов нового урожая на зиму. Но порой владельцы погребов, выполняя эту работу, забывают о собственной безопасности, что может привести к тяжёлым последствиям.

Для обеспечения безопасности при пользовании погребными и подвалами необходимо знать:

1. В закрытых заглубленных помещениях возможно скопление природных газов из грунта в опасных концентрациях, которое может вызвать отравление, возгорание, взрыв, ожоги и смерть человека.

2. Недопустимо посещение погреба в одиночку, только вдвоем, чтобы один человек находился снаружи и мог оказать помощь, при необходимости сообщить в службу спасения.

3. После длительного перерыва в пользовании погребом целесообразно его проветрить в течение 2-3 часов, только после этого спускаться в погреб.

Какие необходимо принять меры, чтобы обезопасить себя?

1. Перед закладкой овощей и продуктов необходимо открыть погреб или двери гаража, не входить туда сразу, проветрить помещение не менее пяти минут. Нельзя зажигать свет или спички, так как для пожара достаточно искры. Природный газ не имеет запаха и достаточно опасен. При высокой концентрации газ токсичен при вдыхании, взрывоопасен, воспламеняется от искр и пламени. После просушки



погреб, протапливанием углями, в нём может скопиться угарный газ, в этом случае надо проветрить погреб в течение суток.

2. Если у вас появились признаки отравления: тошнота, головокружение, шум в ушах надо немедленно покинуть погреб и выйти на свежий воздух. При потере сознания необходимо вынести пострадавшего из помещения, где произошло отравление на свежий воздух, расстегнуть верхние пуговицы рубашки, ослабить брючной (поясной) ремень. При необходимости дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом с интервалами одна, две минуты и затем дать выпить крепкого чая или кофе.

Если у пострадавшего после удаления его из отравленной газом зоны наблюдается слабое и неровное дыхание, то следует немедленно начать делать искусственное дыхание и срочно вызвать скорую помощь.

Во всех случаях пострадавший должен быть направлен в больницу.

## ***Безопасность на воде в осенний период***

Осень – любимая пора любителей рыбной ловли и охоты. Опытные рыбаки и охотники очень любят осеннюю рыбалку и конечно, рыболовы и охотники не могут обойтись без маломерного судна, чтобы добыть свой улов или достать водоплавающую дичь с водоема.

Однако такая рыбалка таит в себе немало опасностей. Осенью температура воды составляет всего 7-8 градусов, и, если лодка перевернется, рыбак окажется в воде, намокшая одежда тут же потянет его вниз, а холодная вода будет сковывать движения. Спасти в такой ситуации бывает довольно трудно.



Во избежание несчастных случаев на воде инспекторы Государственной инспекции по маломерным судам МЧС России напоминают любителям

рыбной ловли меры предосторожности:

- избегайте выхода на водоем в ветреную погоду и в темное время суток;
- ни в коем случае не отправляйтесь на рыбалку в нетрезвом состоянии;
- убедитесь, что ваше плавсредство исправно;

— всегда имейте при себе спасательные средства (жилет, нагрудник и т.д.);

— старайтесь не перегружать лодку;

— спасательный жилет должен быть всегда надет на вас;

— имейте с собой заряженный мобильный телефон;

В случае, если вам требуется помощь, звоните по телефону «101».

# Правила безопасности на осенней рыбалке с лодки

Осенью повышается вероятность ЧП

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:



взять спасательный жилет

НЕЛЬЗЯ:



рыбачить людям, не умеющим плавать



спать, находясь в лодке



держат на водоеме лодку боком к сильному ветру и волне

При опрокидывании

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:



ухватиться за лодку и, работая ногами, вывести ее на мель

НЕЛЬЗЯ:



пытаться забраться на перевернувшуюся лодку

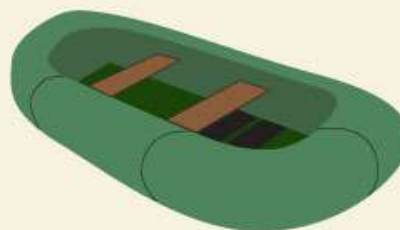


## Обычная лодка (деревянная, железная)

**Перед выездом:** проверить состояние лодки, весел и уключин, снасти и необходимые принадлежности разложить вдоль бортов

**Рекомендуется:** при ловле стоя, располагаться в середине лодки, расставив ноги для большей устойчивости

**Нельзя:** перегружать лодку, загромождать днище лодки около сиденья



## Надувная лодка

**Перед выездом:** смочив водой вентиля, проверить, нет ли утечки воздуха через клапаны

**Рекомендуется:** при укладке груза не допускать выступания вещей над бортами. Все вещи должны быть привязаны друг к другу и лодке

**Нельзя:** класть что-либо на ноги; вставать в полный рост; удить, сидя на борту или на доске, перекинутой с борта на борт

## Правила поведения и меры безопасности на водоеме в осенне-зимний период



С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. С образованием первого льда люди выходят на водоем по различным причинам. Можно значительно сократить маршрут при переходе по льду с одного берега на другой, поиграть в хоккей, наловить рыбы.

Но нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не гордитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка.

Необходимо помнить, что выходить на лед можно только в крайнем случае с большой осторожностью.

Как определить, когда и где можно ходить по льду без опасности провалиться:

- безопаснее всего переходить водоем по прозрачному с зеленоватым или синеватым оттенком льду при толщине не менее 7 см.;
- прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого пешню или палку. Категорически запрещается испытывать прочность льда ударом ноги или прыжками;
- особенно осторожно надо спускаться с берега: подо льдом может быть воздух, возможны трещины.

Тонкий осенний лед представляет серьезную угрозу для любителей подледной рыбалки.

Рыбакам необходимо в целях безопасности соблюдать следующие правила:

- не пробивать рядом много лунок;
- не собираться большими группами в одном месте;
- нельзя пробивать лунки на переправах.

Как вести себя в тех случаях, когда человек провалился под лед:

- попав в беду, сразу звать на помощь, не пытаться спастись молча;



- попытаться освободиться от верхней одежды и обуви, быстро намочившая одежда тянет провалившегося под воду;

- следует опереться локтями об лед, перевести тело в горизонтальное положение так, чтобы ноги оказались у поверхности воды, затем ближнюю к кромке ногу осторожно вынести на лед и затем, переворачиваясь на спину, выбраться из пролома и без резких движений, не вставая, отползти или откатиться от опасного места.

Что делать, если на Ваших глазах человек провалился под лед:

Немедленно крикните ему, что идете на помощь. К полынье приближайтесь ползком, широко раскинув руки. По возможности подложите под себя лыжи, доску, фанеру – для увеличения площади опоры и ползите на них. Не подползайте к самому краю льда – провалитесь сами. Не доползая до полыньи, протяните пострадавшему шест (с веревочной петлей), ремни, шарфы, лыжи. Бросать связанные ремни, шарфы или доски нужно за 3-4 метра до кромки льда.

Извлеченного из воды человека нужно немедленно отвести в тепло и оказать ему первую помощь: переодеть в сухую одежду, согреть, напоить теплым напитком.

## Безопасность на дорогах в осенний период



Осень - это начало смены сезонов. При наступлении осенне-зимнего периода все водители испытывают на себе неприятные особенности сезонных природных факторов, таких как дожди, туман, листопад, первые утренние заморозки. Из-за смены погоды нужно менять и стиль вождения. Осень

добавляет водителям немало неприятных хлопот. Нередко дорожная обстановка осложняется капризами погоды. Именно осенью на дорогах происходят дорожно-транспортные происшествия, косвенными причинами которых являются плохие погодные условия.

Водителям необходимо своевременно проверять техническое состояние своего автомобиля – тормозную систему и систему обогрева

стекло. Позаботьтесь о наличии незамерзающей стеклоомывающей жидкости.

Осенью мокрая листва на дороге существенно снижает коэффициент сцепления, «работая» не хуже банановой кожуры под ногами. Причем зависимость практически прямая — чем больше листьев, тем хуже сцепление. Нормальной работе шины мешают даже сухие листочки. Как следствие — растет тормозной путь, увеличивается риск возникновения заноса при резких разгонах и торможениях. Особенно опасны такие сюрпризы в темное время суток, когда мокрые листья не очень заметны на асфальте.

Стоит ветру подуть сильнее, и листья летят вихрем — иногда создается впечатление, что едешь в снегопад. А пара листочков, попавших под щетки «дворников» во время дождя, может практически полностью лишить вас обзора, так как стеклоочистители будут скользить на них, как на подкладках, и совершенно перестанут выполнять свою функцию. Иногда листья прилипают к поверхности стекла. Один-два «удачно» расположенных листочка могут закрыть обзор через зеркало.

Одно дело — любоваться ковром из листьев в парке, и совсем другое — идти по улице, когда листва летит в лицо. Отворачиваясь, пешеходы могут не заметить автомобиль, выходя на дорогу. Во дворах и возле парков можно встретить мам с маленькими детишками, увлеченно собирающих осенние букеты и совершенно не обращающих внимания на едущие автомобили. Моменты острых ощущений доставляют и владельцы собак, отпускающие своих любимцев побегать в парках. Догоняя листик, собака может внезапно появиться на дороге. Пытаясь уклониться от наезда на животное, водитель нередко разбивает свою (и не только свою!) машину или совершает наезд на пешеходов.

Как правило, при плавном притормаживании опавшая листва не опасна для водителя — до скольжения колес дело не доходит.

А лучше — не тормозить. Ездить в осеннюю пору будет легче, если на мокрой дороге количество торможений снизить до минимума. Перед перекрестками нужно замедляться заблаговременно, используя торможение двигателем, не набирать большую скорость, если впереди — очередное пересечение дорог, запрещающий сигнал светофора или затор.

Если листьями укрыто не все дорожное полотно, а только его фрагменты, целесообразно повременить с торможением несколько

секунд и нажимать на тормоз, когда автомобиль съедет на чистую поверхность.

Во время поездки держитесь на безопасной дистанции, соблюдайте скоростной режим, обязательно пристегивайте ремень безопасности и включайте ближний свет фар.

Помните: резкое торможение приводит к блокированию колес и увеличению тормозного пути, а зачастую и к потере управляемости.

И самое главное, обращайтесь внимание на пешеходов. По статистике именно в такую погоду возрастает количество ДТП с их участием. Особо следует задуматься о безопасности детей в осенне-зимний период. Помимо светоотражающего элемента на верхней одежде каждый ребенок должен владеть достаточными знаниями основных правил безопасного поведения на дорогах. Навыки правильного дорожного поведения приобретаются быстрее благодаря личному примеру родителей.

Водители, помните: в ваших руках не только собственная жизнь, но и жизнь находящихся рядом других участников дорожного движения.

Будьте внимательны на дорогах!

## **Правила поведения детей на дороге в осенний период**

Главное правило поведения на дороге зимой и осенью — удвоенное внимание и повышенная осторожность!

Осенью день становится короче. В темноте легко ошибиться в определении расстояния, как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Случаются зрительные обманы. Поэтому в сумерках и темноте нужно быть особенно внимательными.



В осеннюю непогоду водителю еще сложнее заметить пешехода. В снежный накат или гололёд повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому

обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.

Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе. Переходить только шагом и быть внимательным.

**Видимая» одежда.** Один из самых простых способов сделать так, чтобы водители заметили вашего ребёнка – покупать им яркую одежду светлых оттенков.

**Световозвращающие аксессуары.** Купив и закрепив на одежде вашего ребёнка модный световозвращатель – повязку, нашивку или брелок – вы увеличиваете шансы того, что водитель заметит его издали в пасмурный день.

В своём поведении ребёнок следует моделям, демонстрируемым взрослыми. Лучшим уроком для детей будет наглядная демонстрация корректных действий со стороны родителя. Отправляясь на прогулку с ребёнком, выбирайте безопасные места для перехода проезжей части, объясняйте, зачем необходимо всегда останавливаться перед тем, как ступить на дорогу, смотреть по сторонам, следить за светофором».

Всем известно, что дети до 9 лет не обладают необходимыми навыками для того, чтобы быть самостоятельными участниками дорожного движения. Поэтому любой ценой необходимо стараться не оставлять маленьких детей без присмотра.

**Остановись, смотри, слушай!** Одно из основных правил поведения на дороге, которому необходимо обучить вашего ребёнка – «Остановись, смотри, слушай!»

**Скрытая опасность.** Сообщите ребёнку, что на дороге есть места, где опасность может быть не видна с первого взгляда – небольшие переулки, выезды из дворов и арок, откуда машина может появиться неожиданно.

**Выбирайте правильную сторону дороги.** Двигаясь по тротуару, ребёнок должен идти как можно дальше от проезжей части.

**Внимание!** Напомните ребёнку, что при переходе дороги, он должен постоянно быть внимательным – ведь детей очень легко отвлечь.

**Активное обучение – ключ к успеху.** Старайтесь чаще обсуждать с ребёнком то, что он видит на дороге. Спрашивайте его, безопасно ли это или нет. Пусть ваш ребёнок принимает решения вместе с вами, чтобы он мог выучиться на практике.



## Клещи опасны и осенью!

Увы, клещи осенью – это не выдумки, а реальность. У лесных клещей бывает в году не один активный период, а два. Весенний начинается, когда температура воздуха достигает приблизительно +10° С. Когда это происходит, изголодавшиеся за время спячки паразиты выходят на охоту. Их охота на теплокровных идет примерно с конца апреля до середины июня. Затем наступает период диапаузы, после которой, примерно в конце августа, паразиты снова идут в атаку. Длиться это безобразие может до середины октября. Временные рамки во многом зависят от того, насколько теплым выдался осенний сезон. Клещи осенью ведут себя точно так же, как и весной. И хотя второй период активности несколько слабей, чем первый, но от этого он не становится для людей и животных менее опасным.

Откуда ждать нападения?

Распространенным является мнение, что клещей нужно ждать откуда-то сверху с деревьев. Как утверждают ученые, такое тоже может случиться, но только в виде исключения из общего правила, так как данные насекомые обитают в траве и в кустах, а не на деревьях. Так что попадут они на вашу одежду вовсе не сверху, а снизу, и потом медленно поползут вверх, отыскивая ваше самое уязвимое место. Паразитам нравится нежная кожа, поэтому их излюбленные местечки: на шее, за ушами, под грудью и т.д.

Больше всего клещей бывает около рек и ручьев, т.к. данные кровососущие, как и их коллеги комары, весьма влаголюбивы. А еще излюбленное место дислокации клещей – в травке возле лесных тропинок и дорожек. У них отличное чутье, и запах людей и животных они улавливают за 10-15 метров. Клещ способен перемещаться в воздухе вместе с порывами ветра, т.е. ему ничего не стоит преодолеть это расстояние практически мгновенно.

Если не получилось избежать укуса

Не стоит выяснять, опасны ли клещи осенью, путем экспериментов с собственным здоровьем. В том случае если вы, придя с прогулки, обнаружили на своем теле присосавшегося паразита, не ждите, пока он напьется крови и отвалится сам. Лучше возьмите пинцет и захватите им тело насекомого, как можно ближе к месту контакта с кожей. Пинцет нужно держать под прямым углом и вращательными движениями

вынуть паразита. Действовать надо аккуратно, т.к. очень важно вытащить клеща целиком, не оставив в ранке его голову или хоботок. Оставшиеся частички могут вызвать воспаление и нагноение. Не пытайтесь капать на насекомое маслом и прочими субстанциями в надежде, что оно вылезет само. Это вряд ли произойдет, только время потратите.

После того как клещ был удален, место укуса нужно обработать йодом или спиртом. И, самое лучшее, что вы можете сделать после того, как вас укусили – это обратиться за квалифицированной помощью в медицинское учреждение. И хорошо бы отнести клеща в лабораторию с целью выяснения, не является ли он носителем энцефалита.

Как избежать нападения клещей?

Тут нет ничего трудного и сложного. Собираясь в лес:

- выбирайте одежду с длинными рукавами, плотно прилегающими к запястью;
- обязательно наденьте брюки и заправьте их в высокие сапоги;
- не забудьте про головной убор;
- одежду выбирайте светлых тонов, чтобы легче было заметить напавшего клеща;
- обработайте одежду противоклещевым репеллентом;
- смажьте кожу шеи и кистей камфорным или мятным маслом;
- периодически осматривайте в лесу свою одежду и следующие части тела: шею, подмышки, паховую область, ушные раковины. В связи с тем, что в этих местах кожа наиболее нежная и тонкая, клещ чаще всего присасывается именно здесь.
- передвигаясь по лесу, остерегайтесь высокой травы и кустарников.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ШКОЛЬНИКА**

### **По дороге в школу**

Начался новый учебный год и дети вновь пошли в школу. За лето вы отвыкли от интенсивных транспортных потоков, и нужно как можно скорее восстановить эти знания. Напоминаем вам основы безопасного поведения на дороге.

**При движении по тротуару:**

ходить следует только по тротуару, пешеходной или велосипедной дорожке, а если нет - по обочине;

в случае их отсутствия можно двигаться по краю проезжей части дороги навстречу движению транспортных средств;

играть в игры на дороге и на тротуаре опасно. Строго запрещено выбегать на проезжую часть из-за деревьев, автомобилей и других объектов, которые мешают водителю увидеть вас вовремя.



### **При переходе через дорогу:**

остановитесь, осмотрите проезжую часть;

переходите дорогу только по пешеходному переходу или на перекрестке;

идите только на зеленый сигнал светофора, даже если нет машин;

выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры;

не спешите, не бегите, переходите дорогу размеренно;

не переходите улицу под углом, так хуже видно дорогу;

не выходите на проезжую часть из-за транспорта или кустов, не осмотрев предварительно улицу;

не торопитесь перейти дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей или нужный автобус. Это опасно;

при переходе по нерегулируемому перекрестку внимательно следить

за началом движения транспорта;

даже на дороге, где мало машин, переходить надо осторожно, так как машина может выехать со двора, из переулка.

## **Один дома**

Часто детям приходится оставаться одним дома. И в эти моменты нужно не забывать о безопасности.

### **Если ты остался один дома:**

проверь надежность замков и запоров после ухода из дома родителей;

если позвонили в дверь, посмотри в дверной глазок, встав слева (справа) от входной двери и спроси "Кто?" Не открывай, пока не станет

ясно, что пришел хорошо знакомый человек, о визите которого предупреждали родители;

если на лестнице никого не видно, или на лестничной площадке погас свет, не открывай дверь, так как злоумышленники могут специально заклеить дверной глазок. Необходимо позвонить по телефону соседям и попросить их посмотреть, что происходит;

**никогда не открывай дверь незнакомым или малознакомым людям**, какие бы причины они не называли и кем бы ни представлялись - сантехником, газовщиком, знакомым родителей;

ни с кем не вступай в разговоры через дверь, в ответ на любые вопросы и просьбы отвечай: "Сейчас я позвоню соседу, он выйдет и поможет все решить", или "Сейчас я позвоню в полицию, они приедут и разберутся";

если просят открыть дверь, чтобы срочно позвонить по телефону (вызвать "скорую помощь" и сообщить о несчастном случае), отвечай, что сделаешь это самостоятельно, но в квартиру этого человека не впускай;

если незнакомец не уходит, позвони сначала соседям, затем родителям и в полицию. Если дверь пытаются вскрыть, забаррикадируй ее стульями, тумбочкой, другими предметами, затем открой окно и громко кричи, призывая на помощь прохожих;

если попытки открыть дверь прекратились, не выходи на лестничную площадку. Посмотри в окно, не выбегают ли из подъезда незнакомые люди. Заметив их, попытайся запомнить приметы, цвет, марку, номер машины, чтобы потом сообщить об этом полиции;

уходя из дома даже ненадолго (например, выносить мусор), не оставляй квартиру открытой, надежно запирайте балконные двери, окна, форточки, даже если квартира находится на верхних этажах здания. Покидая квартиру надолго, оставь приметы, создающие впечатление, будто дома кто-то есть (например, негромко играющий приемник). Не оставляй ключи от квартиры в доступных местах (под ковриком, в почтовом ящике), в кармане пальто (куртки, плаща), оставляя его в школьной раздевалке;

не давай ключи знакомым и приятелям. При потере ключей немедленно сообщи об этом родителям;

подходя к своей двери при возвращении домой, убедись, что сзади нет незнакомцев;



если квартира открыта - не входи в нее, немедленно сообщи об этом соседям, позвони от них или из телефона-автомата в полицию. Не пытайся задержать преступников, даже если они выносят из квартиры имущество;

не отвечай по телефону незнакомым людям ни на какие вопросы (например: как зовут маму или папу, где они работают, какие номера их служебных телефонов, когда они придут). Всегда можно сказать, что в данный момент родители (лучше папа), находятся в ванной, и предложить перезвонить через некоторое время.

### Правила пожарной безопасности

Если оставшись один, ты почувствовал в квартире запах дыма, как можно быстрее найди его источник. Плотнo закрой все двери, окна и форточки. Если запах дыма больше не ощущается, возможно, он проник в дом через окно или двери. Посмотри, нет ли дыма на лестничной площадке. На всякий случай проверь всю квартиру, включая балкон — лучше перестраховаться, чем проглядеть начало пожара.



Если в твоей квартире что-то загорелось, а ты не знаешь, как потушить огонь, — не рискуй жизнью, срочно покинь квартиру. Помни, что дым опаснее огня. От густого дыма невозможно защититься, даже дыша через влажную тряпку. А продуктами горения некоторых материалов можно отравиться.

Позвони в пожарную охрану. Лучше всего сделать это от соседей или по мобильному телефону. Набери телефон 01 (с мобильного телефона — номер 112) и сообщи дежурному диспетчеру:

- свой точный адрес;
- где происходит пожар (квартира, двор, гараж, балкон);
- что горит (мебель, электроприбор);
- быстро и точно ответь на все вопросы диспетчера, возможно,

потребуется уточнить, на каком этаже ты живешь, запирается ли дверь в подъезде на кодовый замок, сколько всего этажей в доме, как быстрее к нему подъехать.

Покидая квартиру в случае пожара:

- плотно закрой за собой все двери;
- не задерживайся в квартире, собирая вещи;
- по возможности выключи все электроприборы и свет, отключи электричество на щитке, расположенном на лестничной площадке;

- предупреди соседей;
- спускайся по лестнице, не пользуйся лифтом;
- жди приезда пожарных возле дома.

Когда пожарные приедут, сообщи им:

как тебя зовут — взрослые должны знать, что ты успел покинуть горящее помещение;

о соседях, которые могут оставаться в других квартирах.

Небольшой очаг пожара, возникнувший на твоих глазах, часто можно потушить самостоятельно. И не только можно, но и нужно, пока из маленького очага он не превратился в большой.

Хорошо, когда в доме есть огнетушитель и ты умеешь с ним обращаться. Пользоваться огнетушителем нужно только в первые минуты пожара, когда очаг возгорания небольшой. К сожалению, в большинстве квартир огнетушителей нет. Поэтому нужно точно знать, что и чем можно или нельзя потушить.

Горящий мусор в мусорном ведре проще всего залить водой. Загоревшуюся кухонную прихватку, занавеску или полотенце можно бросить в раковину и тоже залить водой. Вспыхнуло масло на сковороде — быстро закрой сковородку крышкой. Водой горящее масло заливать нельзя, потому что горячие масляные брызги полетят во все стороны и обожгут тебе руки и лицо.

При появлении запаха горячей изоляции немедленно выключи свет и все электроприборы, обесточь квартиру и сообщи об этом взрослым.



Горящие электрические приборы сначала отключи от сети и помни, что заливать водой их нельзя. Лучше всего забросать их песком, стиральным порошком, землей из горшков с цветами, в крайнем случае, накрыть плотной тканью (не синтетической, которая от сильного нагрева может начать плавиться или гореть), чтобы перекрыть доступ воздуха.

Может случиться так, что пожар начнется на балконе — например, от

случайно залетевшего туда непотушенного окурка — и ты вовремя это заметил, надо попытаться потушить огонь водой или любыми другими подручными средствами, поскольку огонь в таких случаях быстро перекидывается на квартиры верхних этажей. Если же ты видишь, что не можешь самостоятельно справиться с огнем, то закрой балконную дверь, покинь квартиру и обязательно вызови пожарных.

## **Пять способов не заболеть осенью**

За окном межсезонье: погода промозглая, но морозы ещё не пришли. Это время - настоящее раздолье для вирусов и простудных заболеваний. Вот 5 главных советов, как сохранить хорошее самочувствие осенью.

1. Переохлаждение само по себе не является причиной простудных заболеваний. Их вызывают вирусы. В норме иммунная система человека успешно распознает и искореняет их, но защитные силы замерзшего человека зачастую не могут справиться с этим. Поэтому главная задача в случае переохлаждения – не допустить проникновения вируса в организм. По возможности откажитесь от посещения многолюдных мест и поездок на общественном транспорте – рядом непременно окажутся носители респираторных вирусов.

2. Откажитесь и от «проверенных» рецептов типа коньяка или горячего вина – они дают ложное ощущение тепла и грозят серьезными проблемами с сердцем и сосудами.

3. Лучше не практиковать и баню, горячую ванну и обкладывание грелками. Возможно, простудой вы и не заболеете, зато вполне можете получить осложнения в виде нарушений сердечного ритма и внутренних кровоизлияний.

4. Выпейте лучше горячего чая или молока – они стимулируют потоотделение и таким образом помогут организму бороться с вирусами, отвар шиповника, разведенное в воде облепиховое или смородиновое варенье – в них много витамина С, помогающего быстро справиться с простудой.

5. Не торопитесь пить таблетки. Имейте в виду, что появившийся после переохлаждения насморк далеко не всегда свидетельствует о начинающейся простуде. Он может оказаться симптомом так

называемой аллергии на холод – одной из разновидностей аллергических реакций.

## *Меры профилактики детского травматизма*

Для снижения детского уличного травматизма необходимо осуществлять следующие мероприятия:



- 1. Воспитывать в детях осторожность и сознание опасности игр на улицах, крышах, заборах и т. д. Преподавать им в школе и дома правила уличного движения и поведения на улице. При групповых экскурсиях по городу на практике обучать детей этим правилам.
- 2. Организовать широкую сеть детских

площадок, парков, катков, комнат для отдыха. Шире использовать в школах классы продлённого дня для младших школьников.

- 3. Места переходов улиц оформить яркими указателями.
- 4. Оградить крыши, заборы, пожарные лестницы.

**Спортивный травматизм** в детской практике является следствием плохой организации спортивных занятий. Непосредственными причинами спортивного травматизма являются:

- – плохое овладение данным видом **спорта**;
- – плохая подгонка и состояние спортивного инвентаря;
- – необорудованные площадки для занятий спортом;
- – шалости, озорство и недисциплинированность при занятиях спортом;
- – отсутствие надзора взрослых.

К **бытовому травматизму** относятся все травмы, не связанные с пребыванием на улице и на производстве. Спортивный травматизм выделен отсюда искусственно. Причины бытового детского травматизма:

- – отсутствие надзора за детьми в часы их досуга;
- – недостаточная воспитательная работа среди детей;
- – недостаток оборудованных мест для игры детей;
- – технические погрешности в устройстве заграждений на высотах.