

Правила безпечної поведінки під час подорожі до лісу

ПІДГОТОВКА ДО МАНДРІВКИ У ЛІС

Повідомте про те, куди ви збираєтеся. 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 до лісу подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири.

Підберіть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов. Запам'ятайте, погодні умови можуть змінитися дуже швидко.

Одягніть дітей в яскравий кольоровий одяг - він більш помітний у разі розшуку їх.

Домовтеся про сигнали, щоб не загубити одне одного у лісі, особливо на випадок несподіванок, - свистом або голосом.

Переконайтеся, що все ваше спорядження у доброму робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся, брати ту чи іншу річ, пам'ятайте, зайва вага буде вам заважати.

Обов'язковою річчю у спорядженні при зборах до лісу повинна бути аптечка.

Перелік основних медикаментів, перев'язувальних засобів і приладдя для похідної аптечки такий:

1. Бинт стерильний - 2 шт.
2. Індивідуальний пакет першої допомоги – 2 шт.
3. Розчин йоду 5%-й спиртовий з притертою коркою – 1 пляшечка.
4. Розчин аміаку 10%-й з притертою коркою – 1 пляшечка.
5. Розчин перекису водню 3% - 1 пляшечка.
6. Розчин борної кислоти 5% спиртовий з притертою коркою – 1 пляшечка.
7. Валідол у таблетках – 1 пляшечка.
8. Парацетамол у таблетках – 1 шт.
9. Сульфацил натрію 30%-й спиртовий з притертою коркою – 3 шт.
10. Ножиці медичні – 1 шт.
11. Пінцет – 1 шт.
12. Булавки англійські – 5 шт.
13. Шина зі щільного картону саморобна – 50 x 5 см.
14. Джгут медичний - 1 шт.

У лісі

Запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати, лишайте мітки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти.

Виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Місце для розпалювання вогнища повинно бути розташованим на відкритому місці, сухим і біля струмка.

Перед тим як розкласти багаття необхідно зняти верхній шар трави з ґрунтом приблизно на півлопати і покласти його вбік, а потім вже розпалити вогнище.

Ніколи не залишайте вогнище без догляду, бо воно може стати причиною лісової пожежі. Залийте його водою і прикрийте шаром ґрунту, який зняли готуючи вогнище до розпалювання.

Не кидайте палаючі сірники та недопалки, не паліть суху траву, не залишайте промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини, бо це також призводить до пожеж у лісі.

Ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води - струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть руки мити.

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. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не куштуйте сирих грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, бо навіть їстівні гриби в тих місцях - отруйні.

Уникайте диких тварин. Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця - у людей і тварин близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево.

Уникайте додаткових неприємностей з тваринами, особливо у нічний час: ніколи не залишайте їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку; краще покладіть її на дерево, а недоїдки закопайте подалі від місця відпочинку.

Навесні в лісі багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, треба не пробувати виколупати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні.

Якщо ви опинилися біля поламаних дерев, не затримуйтесь. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру. Не ховайтесь під високими деревами та не залишайтеся на відкритій галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

Ніколи не пірнайте у незнайомому місці у водойму. Спочатку обстежте і переконайтеся у відсутності схованих під водою перешкод (каміння, залізяки, корчі, гострі гілки або мілководдя). Уникайте води зі швидкою течією. Ніколи не плавайте на самоті.

Будьте обережні. Взимку водойма вкривається кригою - ходити по ній небезпечно. Навесні, коли крига темна, на неї ступати не можна - вона дуже ламка.

Якщо ви заблукали

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.

Залізьте на дерево і кличте на допомогу. Крім цього, крик відлякує диких тварин, якщо вони є у лісі.

Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і намагайтеся подумки простежити до неї дорогу. Якщо це не вдасться, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще - залізницю, судноплавну річку, шосе – і прислухайтеся. При відсутності знайомих звукових орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Запам'ятайте наступні способи 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, напрям тіні показує на захід; о 13 годині - на півдні, тіні від предметів найкоротші, їх напрям завжди показує на північ; 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 навпіл між годинниковою стрілкою та напрямом від центра годинника на цифру "1" циферблата, покаже напрям на південь;

за Полярною зіркою - напрямом 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 напрямом на північ,

за Місяцем - опівночі у своїй першій чверті (") Місяць перебуває на заході, повний Місяць - на півдні, в останній чверті ("(" - на сході; існують і менш точні прикмети, що дозволяють вибрати правильний напрямок.

за мурашниками – вони завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща. Північна сторона мурашника крутіша південної.

за деревами - кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стовбурі, його найбільше з

північної сторони, особливо поблизу коріння . Гілки дерев густіші і довші завжди з південної сторони. Річні кільця на пеньку спиляного дерева розташовані нерівномірно - із південної сторони вони значно товщі. Просіки у великих лісових масивах завжди зорієнтовані у напрямку північ - південь або схід – захід.

за рослинами - ягоди краще набувають окрас дозрілості з південної сторони ; на північному боці лісових галявин і прогалин трава, як правило, густіша.

за хрестами церков - перекладка хрестів на куполах церков розташована у напрямі північ-південь, причому піднятий кінець перекладки хрестів має напрям на північ.

Використовуйте навички та вміння будування схованок (буда, навіс, намет і інші), або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі і забезпечить вам захист і тепло.

Бережіть та економно використовуйте воду. Вона для вашого виживання важливіша за їжу.

У лісі є ймовірність зустрічі з різними шкідливими істотами: кліщами, бджолами, гадюками тощо....

Кліщі

Поради при виявленні кліща на шкірі :

- якомога швидше позбутися паразита, бо чим довше він буде пити кров, тим більша ймовірність зараження будь-якою хворобою;

- витягати кліща необхідно лише в тому випадку, якщо ви зможете обробити місце укусу (коло діаметром 1см. разом з кліщем) йодом або іншим антисептиком, щоб не було зараження;

- не можна роздавлювати «вампіра», бо тоді віруси (якщо вони в ньому є) потраплять в ранку і людина заразиться енцефалитом або бореліозом ;

- якщо у вас під рукою немає відповідних медичних препаратів, то не варто самотійно видаляти кліща;

- якомога швидше звернутися до медичного закладу;

- мати антикліщеву аптечку (йод, вата, небагато соняшникової олії, каблучка, нитки, пінцет для брів).

Види видалення кліща

Обов'язково перед кожним способом видалення обробити місце укусу йодом, а на обличчя надіти маску, щоб захистити дихальні шляхи на випадок, якщо тільки лопне і в повітрі утвориться аерозоль зі збудниками хвороб, які переносять кліщі;

Перший спосіб видалення:

- накласти на кліща каблучку, щільно притиснувши його до шкіри;

- наповнити простір над паразитом соняшниковою олією - тоді павуку буде нічим дихати і він відпаде сам через 10 хвилин.

Другий спосіб видалення:

- взяти міцну нитку та зробити з неї зашморг ;
- накинути його на кліща та стягнути якомога ближче до хоботка ;
- обережно двигати кінцями нитки вправо-вліво.;
- не допускати різких рухів - черевце павука може відірватися, залишивши в шкірі голівку, що спричинятиме дискомфорт;
- почекати: через 2—3 хвилини кліщ відпаде.

Третій спосіб видалення:

- взяти пінцет для брів та затиснути ними черевце кліща;
- крутити пінцетом проти годинникової стрілки;
- через хвилину вправ кліща буде видалено;
- у випадку, коли голівка павука все-таки відірвалася, місце присмокування протерти ватою чи бинтом, змочених спиртом;
- видалити голівку стерильною голкою (загартовану над вогнем) так, як видаляють звичайну занозу.

Небезпечні друзі – оси, бджоли, джмелі, шершні Засоби захисту:

- позбавитися гнізд комах в місцях відпочинку;
- не залишати відкритими пляшки з солодкими напоями, особливо на свіжому повітрі;
- перед вживанням їжі або напоїв звертати увагу на тарілку або склянку, з якої будете їсти або пити, особливо якщо там м'ясо;
- завжди мати при собі медичні засоби, які позбавлять від наслідків укусів, особливо це стосується людей, схильних до алергії.
- обробляти одяг спеціальними захисними засобами - вони продаються у господарських магазинах та аптеках;

Дії при укусах ос, бджіл, джмелів, шершнів:

- витягти жало зі шкіри пінцетом, якщо не виявлено ускладнень;
- не розчісувати ні в якому разі вжалене місце, бо отрута може розповсюдитися на інші ділянки шкіри;
- продезінфікувати місце ураження спиртом;
- зробити примочку зі слабого розчину марганцю;
- приложити на місце ураження холод, якщо це можливо;
- накласти анти подразнюючий крем;
- прийняти антигістамінний препарат в разі чутливості;
- піднести до вжаленого місця, по можливості, запалену сигарету або включений фен, не торкаючись, звичайно, шкіри – отрута при нагріванні розчиняється;

- посмоктати в роті шматок льоду в разі укусів на шиї, в роті та на язиці з метою запобігання набряків на слизових оболонках;

- викликати машину швидкої допомоги, якщо у постраждалого алергія, бо можливі сильні набряки, блювота, висипи по всій шкірі, зниження артеріального тиску, втрата свідомості.

Комарі

Щоб місця укусів комарів якнайменше свербіли, потрібно змащувати шкіру антиподразнюючим кремом, бальзамом «Зірочка» або слабким розчином оцету чи лимонної кислоти. Крім цього, користуйтеся захисними сітками на вікна, аерозолями, ароматичними паличками, електродифузорами та іншою продукцією для захисту від комарів.

Змії

При укусі змії категорично забороняється:

- **піддаватися паніці** (хвилювання стимулює прискорення серцевого ритму, що сприяє швидкому проникненню отрути в кров, дихайте повільно і глибоко; в 30% випадках укус навіть гадюки не має ніяких наслідків і отруєння не виникає);

- **накладати на уражену кінцівку джгут;**

- **робити надрізи в місці укусу або припікати ранки;**

- **обколювати місце укусу розчином марганцю або господарського мила;**

- **вживати алкоголь;**

- **займатися фізичною працею.**

Послідовність дій першої допомоги при укусах:

- протягом 5-10 хвилин, злегка закусивши зубами шкіру, енергійно відсмоктувати отруту з ранок, спльовуючи кров. Рот при цьому бажано періодично прополіскувати водою. Цим заходом при вчасному застосуванні (не пізніше 3-5 хвилин із моменту укусу) вдається видалити до 40 % отрути, яка не встигла потрапити у кровообіг.

Увага! У ротовій порожнині не повинно бути подряпин, ранок і каріозних зубів! При їх наявності відсмоктування небезпечне!

- продезінфікувати ранки (йодом, одеколоном, горілкою і т. ін.);

- зняти з ураженої кінцівки обручку, браслети, щільний одяг і взуття;

- за можливістю багато пити: у перші 2 години після укусу варто вжити не менше 3-4 літрів рідини (молока, води, німецького солодкого чаю);

- переміститися, якщо є можливість, потерпілого у прохолодне затінене місце і забезпечити повний спокій ;

- бажано іммобілізувати уражену кінцівку - для зменшення дренажу отрути лімфатичною системою;

- відвезти хворого у найближчий лікувальний заклад, де йому нададуть кваліфіковану медичну допомогу і введуть протиправцевий розчин;
- якщо ви знаходитесь за кермом автомобіля, не намагайтеся вести машину самостійно, бо після укусу з'являється запаморочення, що може призвести до аварії.

Найпростіші профілактичні запобіжні заходи при укусах змій (гадюки):

- у «зміїній» місцевості носіть щільне високе взуття;
- не намагайтеся упіймати гадюку або змію;
- при ночівлі на природі уникайте розташування біля колоній гризунів, зсувів брустверів окопів, хащ чагарнику;
- переміщаючись у темряві, користуйтеся ліхтарем (у спеку степова гадюка зустрічається у вечірніх сутінках і перед світанком);
- вирушаючи на сімейний пікнік або риболовлю, не полінуйтесь провести бесіду з дітьми.

Медузи

Будьте обережні: багато видів медуз є носіями нервово - паралітичної отрути, якої достатньо для зупинки серця у постраждалого! Щупальця медуз мають мініатюрні присоски, насичені отруйними речовинами . При контактах зі шкірою людини отрута викидається із щупальця та утворює опік.

Ознаки опіку:

- відчуття ураження електричним струмом;
- червона смуга на тілі, що згодом розпухає та свербить;
- опік відчувається відразу та сильно;

Засоби боротьби:

- купатися тільки у спеціально призначених для цього місцях;
- негайно виходити із води при появі медуз або незнайомих вам морських тварин ;
- при ураженні швидко та акуратно видалити зі шкіри залишки тіла медузи – отруйний шип або його уламок;
- посипати залишки жовчі медуз морським піском та потерти, щоб видалити їх зі шкіри;
- не розчісувати місце ураження;
- продезінфікувати опік спиртом, аміаком або содою для нейтралізації отрути;
- прикласти пакет з льодом;
- промити рану розчином марганцю;
- накласти стерильну пов'язку;

- у випадку погіршення самопочуття негайно звернутися в токсикологічний центр або в будь-який інший медичний заклад.

- спочатку на місці отрути відчувається сверблячка;

- через 10-15 хвилин починає розвиватися набряк, що досягає свого максимуму через 10-12 годин із моменту укусу;

- незначний пульсуючий біль у місці укусу;

- злегка болять лімфатичні вузли;

- іноді спостерігається блідість, запаморочення, нудота, страх, можливе (особливо при значних набряках) падіння артеріального тиску і непритомність.

• іноді в місці укусу (і по ходу судин) виникають геморагічні пухирі з кров'янистим вмістом, що залишають після себе незагоєні протягом тижня виразки.