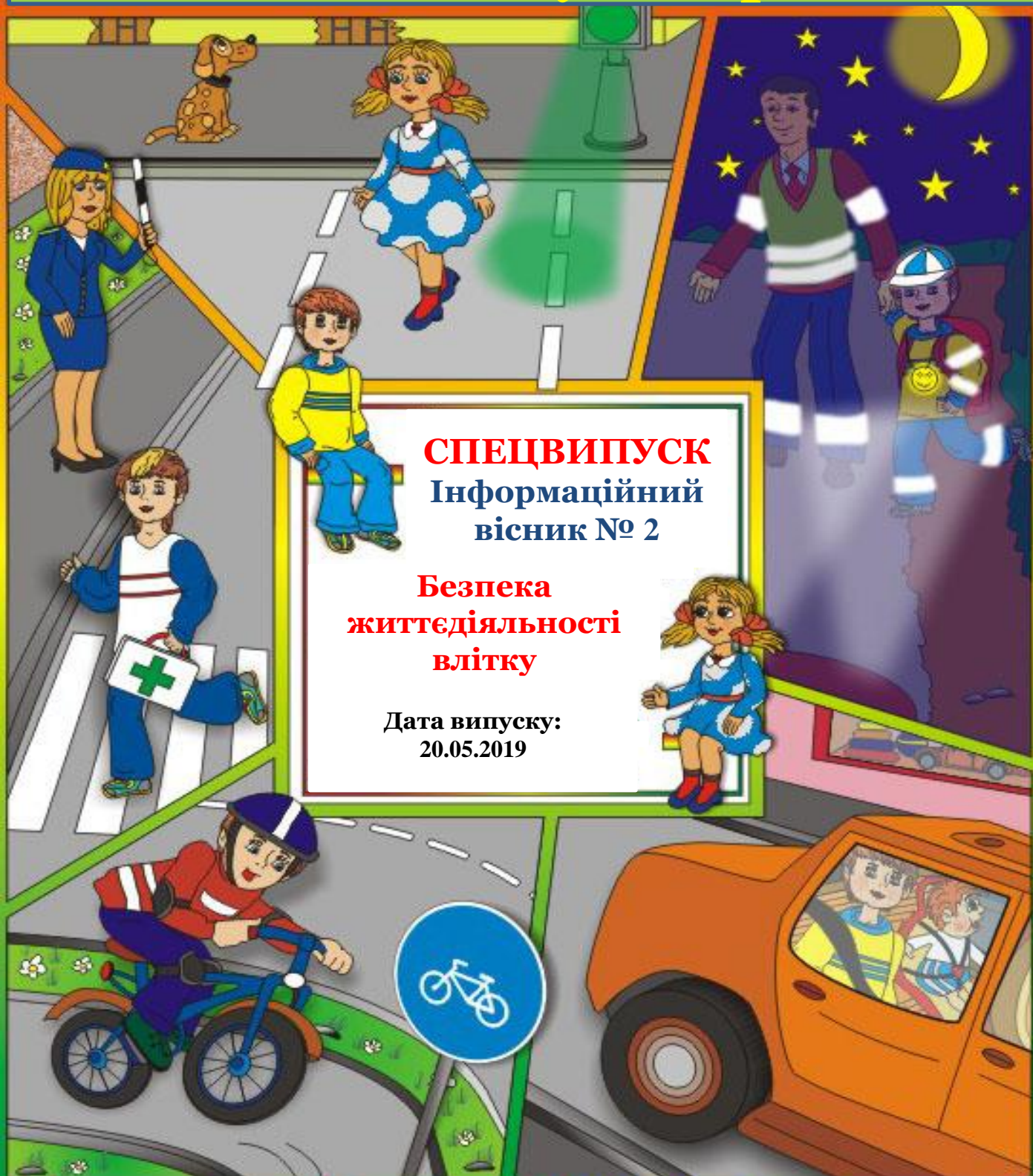


**На дорозі не безпечно!  
Тож обачним бути доречно!**



**СПЕЦВИПУСК**  
Інформаційний  
вісник № 2

**Безпека  
життєдіяльності  
влітку**

Дата випуску:  
20.05.2019

# Небезпека вдома й на вулиці

## На транспорті, автошляхах та залізниці



### На транспорті

Ми з вами кожен день користуємось громадським транспортом: автобусом, маршрутним таксі, тролейбусом чи трамваем. І мало хто замислювався над тим, що скупчення людей у замкнутому просторі, який пересувається з великою швидкістю, означає ситуацію підвищеного ризику. Досвід користування громадським транспортом допоміг створити збір правил, які допомагають людині співіснувати з машинами.

### **ОБОВ'ЯЗКИ І ПРАВА ПАСАЖИРІВ (витяг із „ Правил дорожнього руху України ”)**

**5.1.** Посадку (висадку) дозволяється здійснювати пасажиром після зупинки транспортного засобу лише з посадкового майданчика, а в разі відсутності такого майданчика – з тротуару чи узбіччя, а якщо це неможливо, то з крайньої смуги проїзної частини (але не з боку суміжної смуги для руху), за умови, що це буде безпечно та не створить перешкод іншим учасникам руху.

**5.2.** Пасажири, користуючись транспортним засобом, повинні:

- а) сидіти або стояти (якщо це передбачено конструкцією транспортного засобу) в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування;
- б) під час пересування на транспортному засобі, обладнаному ременями безпеки, бути пристебнутими, а на мотоциклі - в застібнутому мотошоломі.

**5.3.** Пасажирам забороняється:

- а) під час руху відвертати увагу водія від керування транспортним засобом та заважати йому в цьому;
- б) відчиняти двері транспортного засобу, не переконавшись, що він зупинився біля тротуару, посадкового майданчика, краю проїзної частини чи на узбіччі;
- в) перешкоджати зачиненню дверей та використовувати для їзди підніжки і виступи транспортних засобів;
- г) під час руху стояти в кузові вантажного автомобіля, сидіти на бортах або в не обладнаному для сидіння місці.

**5.4.** У разі дорожньо-транспортної пригоди пасажир причетного до пригоди транспортного засобу повинен подати можливу допомогу потерпілим, повідомити про пригоду орган чи підрозділ поліції і перебувати на місці до прибуття працівників поліції.

**5.5.** Пасажир під час користування транспортним засобом має право на:

а) безпечне перевезення себе і багажу;

б) відшкодування завданих збитків;

в) отримання своєчасної і точної інформації про умови і порядок руху.

Мабуть не треба й пояснювати, що скупчення людей, яке рухається на великій швидкості у замкнутому просторі громадського транспорту завжди означає ситуацію підвищеного ризику. Це не означає, звичайно, що треба боятися поїздки автобусом або тролейбусом, але досвід виробив правила, які допомагають людині безболісно співіснувати із громадським транспортом.

**У повсякденному житті слід дотримуватися таких правил:**

- уникайте в темний час доби безлюдних зупинок. Чекаючи автобус або трамвай, варто стояти на добре освітленому місці поряд з іншими людьми.

- на зупинках не повертайтеся спиною до транспорту, що рухається; а коли машина наближається до зупинки, не намагайтеся стати в першому ряду нетерплячого натовпу - вас можуть виштовхнути під колеса;

- автобус і тролейбус обходьте позаду, трамвай – попереду, будь-який транспорт може закрити собою інший, який рухається позаду ще з більшою швидкістю;

- якщо рейсовий автобус ходить із великими проміжками, запам'ятайте розклад, щоб не стояти на зупинці занадто довго;

- не спіть, коли транспорт рухається: небезпечно не стільки прогавити потрібну зупинку, скільки травмуватися при різкому гальмуванні або маневруванні;

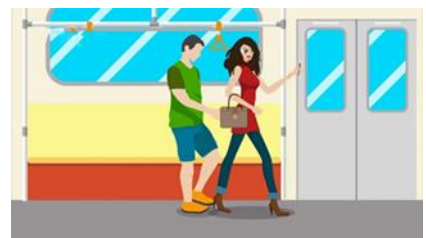
- не притуляйтеся до дверей, уникайте їздити на сходинках і в проході. Якщо є можливість, користуйтеся проїзними квитками, це позбавить вас додаткового пересування салоном і не відволікатиме вашу увагу;

- не забувайте про кримінальну безпеку;

- не задивляйтеся у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша сумка, тримайте її при собі;

- тримайте свої речі на виду. Не задивляйтеся у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша торба або валіза.

Найкраще тримати речі на колінах, або притуливши до стінки, якщо ви стоїте.



**Пам'ятайте**, що в громадському транспорті часто діють кишенькові злодії, а їх улюблені місця – у проході та біля дверей;

- намагайтеся не сідати в порожні автобуси, тролейбуси, трамваї. А якщо ви єдиний пасажир і їдете пізно, то сідайте ближче до водія, не біля вікна, а біля проходу, тоді до вас незручно буде підсісти. Якщо у вагоні з'явився агресивний або розв'язний пасажир, відверніться від нього і не зустрічайтеся з ним поглядом. Якщо незважаючи на це підозрілий незнайомиць хоче сісти поруч, пропустіть його до вікна або пересядьте;

- посадку та висадку з легкового автомобіля слід здійснювати не на проїжджій частині, а у спеціально відведених місцях або біля бордюру і лише після повної зупинки транспорту, головне – не з боку руху транспорту;

- якщо проїзні документи перевіряє контролер, а у вас їх із собою немає, не соромтеся і самі перевірити документи контролера. Служба контролю підтверджує, що щодня десятки молодих людей поповнюють свій бюджет під виглядом ревізорів;

- під час користування громадським транспортом намагайтеся якомога менше розмовляти по мобільному телефону: це відволікає увагу, заважає контролювати оточуючу ситуацію, дає шанс злодіям вас обікрасти;

- під час руху автомобіля не можна відволікати водія, чіпати ручки дверей, гратися гострими предметами, висовувати руки і голову у вікна автомобіля, обов'язково потрібно користуватися ременями безпеки.



### **У громадському транспорті не виключені випадки пожеж.**

**По-перше**, якщо в салоні виникла пожежа, негайно повідомте про це водія, не забувайте, що його увага звернена, головним чином, на дорогу та пасажирів; попросіть зупинитися і відчинити двері або натисніть кнопку аварійного відкриття дверей. Постарайтеся застосувати для гасіння вогнища вогнегасник у салоні або інші підручні засоби.



**По-друге**, при блокуванні дверей для евакуації застосовуйте аварійні люки вгору та виходи через бокове скло. При евакуації будьте обережні, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть виявитися під напругою через порушення захисної ізоляції. Відчиніть двері кнопкою аварійного відкриття дверей. Якщо це не вдасться, а салон наповнюється димом, розбийте бокові вікна (тримаючись за поруччя, вдарте обома ногами у куток скла вікна) або



відчиніть їх як аварійні виходи згідно інструкції (наприклад, за допомогою спеціально вмонтованого шнура).

При горінні резини та пластику виділяються отруйні гази, тому салон залишайте швидко, закривши ніс та рот мокрою хустиною або рукавом.

## На автошляхах



В останні роки на дорогах України щорічно виникають десятки тисяч автомобільних аварій і катастроф, у яких гинуть та отримують травми тисячі чоловік.

Причини дорожньо-транспортних подій можуть бути різноманітні. Це, насамперед, порушення правил дорожнього руху, перевищення швидкості руху, недостатня підготовка осіб, що керують автомобілем, слабка їх реакція та технічні несправності автомобілів.

Нерідко причиною аварій і катастроф стає керування автомобілем осіб у нетверезому стані.

### Самозахист від ДТП

Кращим засобом самозахисту від ДТП є виконання правил дорожнього руху. Досягти цього можна, завжди дотримуючись пішохідної дисципліни, а саме:

- не переходити дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобілів;
- не вибігати на проїжджу частину з тротуару, можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію;
- ходити лише тротуарами, а якщо вони відсутні – по узбіччю, обов'язково повернувшись обличчям до транспорту; що рухається, тоді не тільки водій бачитиме пішохода, а й пішохід – водія;
- зібравшись переходити вулицю, спочатку подивитися ліворуч, а, дійшовши до середини, – праворуч;
- на дорозі відстань до автомобіля залежить від швидкості, з якою той рухається, отже, навчіться розраховувати, коли до авто далеко, а коли близько, при цьому пам'ятайте, що навіть при швидкості 60 км/год гальмовий шлях автомобіля буде довшим на 15 метрів.

**Пам'ятайте,** що причиною ДТП може стати не тільки наїзд автомобіля або мотоцикла, але й велосипеда. Нерідко саме велосипедисти є джерелом напруженості на вулицях, у дворах. Чітко визначте для себе межі територій для прогулянок, вулиці переходьте тільки в групі з іншими пішоходами.



## На залізниці



Статистика засвідчує, що їхати поїздом приблизно в три рази безпечніше, ніж летіти літаком, і у десяти безпечніше, ніж їхати автомобілем. На жаль, ідеального транспорту немає. Щороку на залізницях у всьому світі трапляється велика кількість катастроф.

Значні катастрофи відбуваються звичайно через зовнішні обставини. Але і від самого пасажирів часом залежить початок екстремальної ситуації. От декілька необхідних заходів безпеки:

- **не** відчиняйте під час руху потягу зовнішні двері, не стійте на підніжках;
- **не** висувайтеся з вікон;
- старанно вкладайте багаж на верхніх багажних полицях;
- **не** зривайте без крайньої необхідності стоп-кран; запам'ятаєте, що навіть при пожежі зупинити потяг не можна на мосту, у тунелі та в інших місцях, де ускладниться евакуація;
- **не** возіть із собою пальні і вибухонебезпечні речовини;
- **не** вмикайте у вагонну електромережу побутових приладів;
- при запаху горілої гуми або появи диму негайно звертайтеся до провідника;

До цих правил хочеться додати побажання пасажирів, **не** перетинати залізничні переїзди на червоне світло, коли вони вийшли з потягу й стають пішоходами.

### Правила безпеки для пішоходів на залізниці

- ❖ Пішоходам дозволяється переходити залізничні колії тільки у встановлених місцях (пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди тощо). На станціях, де немає мостів і тунелів, громадянам належить переходити залізничні колії у місцях, обладнаних спеціальними настилами, біля яких встановлені знаки «Перехід через колії».
- ❖ Перед тим, як увійти в небезпечну зону (ступити на колію), потрібно впевнитись у відсутності потяга (або локомотива, вагона, дрезини тощо). При наближенні потяга (або локомотива, вагона, дрезини тощо) треба зупинитись поза межами небезпечної зони, пропустити його і, впевнившись у відсутності рухомого складу, що пересувається по сусідніх коліях, почати перехід.
- ❖ Наближаючись до залізничного переїзду, громадяни повинні уважно стежити за світловою і звуковою сигналізацією, а також положенням шлагбаумів. Переходити колії дозволяється тільки при відкритому шлагбаумі. При відсутності шлагбаума (коли переїзд не охороняється) перед переходом колії необхідно впевнитись, що до переїзду не наближається потяг (або локомотив, вагон, дрезина тощо).

# Під час літнього відпочинку на воді, поблизу водоймища



## ОБЕРЕЖНО НА ВОДІ

Значна кількість смертей у побутовій сфері припадає на утоплення. За даними Міжнародної любительської федерації плавання щорічно в світі утопають приблизно 300 тис чоловік. В Україні щороку гине на воді близько 4 тис. чоловік.

Аналіз загибелі людей на воді показав, що найбільше трагічних випадків стається на необладнаних для купання місцях (близько 90%). Значний відсоток серед утоплених складають діти. Визначальною серед причин, що призводять до утоплення є емоційний чинник – страх. Потрібно пам'ятати, що людське тіло має достатню плавучість, що дозволяє при найменшій підготовці вміти утримуватись на воді.

Вагоме значення має також температура води. Низька температура води викликає судому судин, порушень дихання та серцевої діяльності, анемії мозку, яка проявляється втратою свідомості. У практично здорової людини при швидкому входженні у холодну воду може розвинутихся холодовий шок, який іноді закінчується смертю!

Серед інших причин, що призводять до утоплення необхідно назвати невміння плавати, втому при тривалих запливах, хворобливий стан, травми при стрибках у воду (особливо у незнайомих місцях). Особливу небезпеку представляє купання в стані алкогольного сп'яніння. Чинниками, що посилюють небезпеку при купанні є значна швидкість течії води, коловороти, підземні джерела, великі хвилі, можливість зіштовхнутись з сторонніми предметами.

Ситуацію із загибеллю людей на воді викликає занепокоєння. Саме тому нагадуємо відпочиваючим:

### Коли купатись?

Найбільш сприятливою для купання є безвітряна, сонячна погода з температурою повітря 22 градуси, та води 18 градусів. Найкращий час – ранок або вечір, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання. Після тривалого перебування на сонці не пірнайте у воду з розбігу, заходьте поступово, можна спочатку декілька разів окунутися. Різка зміна температури дуже небезпечна для людського організму, особливо для людей з хворим серцем. Плавати у воді треба не більше 20 хвилин.

## Де купатись?

Купатись треба на пляжах, водних станціях, у купальнях, адже місця колективного відпочинку завжди мають необхідні засоби для надання допомоги потерпілим, та й коли поруч з вами багато людей, то в разі нещастя можна розраховувати на допомогу. Якщо ви у воді відчуваєте, що втрачаєте сили, або тіло зводять судоми, чи ви побачили потопаючого, а самі не вмієте плавати, – не соромтеся, кличте на допомогу.

## Де і як пірнати?

Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно. Перший стрибок краще робити ногами вниз – "солдатиком". Не пірняйте в мілких, темних та невідомих місцях, особливо з розбігу вниз головою, ви можете вдаритися об дно, знепритомніти та загинути.

### **Категорично забороняється:**

- розпивати спиртні (алкогольні) напої і купатись у нетверезому стані;
- запливати за територію пляжу, яка огорожена буями;
- підпливати до суден, вітрильників, веслових і моторних човнів та інших плавзасобів, що рухаються;
- стрибати у воду з плавзасобів, споруд та предметів, які для цього не призначені, і в місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети;
- використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;
- використовувати для плавання надувні матраци, подушки, автомобільні камери, дошки, несправні човни;
- допускати у воді грубі ігри з хватанням за руки та ноги;
- подавати фальшиві сигнали тривоги заради жарту;
- залишати без нагляду малолітніх дітей;
- забруднювати і засмічувати водойму, берег та територію пляжу;
- використовувати моторні, вітрильні, веслові човни, інші гребні і моторні плавзасоби, водні велосипеди, швидкісні моторні плавзасоби, водні мотоцикли у зонах пляжів, у громадських місцях купання у зоні купальної зони, огороженої буями;
- приводити із собою собак та інших тварин;
- тим, хто не вміє плавати, заходити у воду глибше ніж по пояс.

**Не нехуйте правилами поведінки на воді.**

**Будьте уважними!**



# При зустрічі зі свійськими та дикими тваринами



Спілкування з тваринами – заняття приємне, цікаве, необхідне і в той же час небезпечне. Тому потрібно знати деякі правила спілкування з деякими тваринами.

Сьогодні у містах дуже часто можна зустрітися з бродячими тваринами, які складають неабияку небезпеку для людини. При укусах бродячими тваринами потрібно надати невідкладну допомогу. В перші хвилини не зупиняти кровотечу, так як при витіканні крові з рани одночасно виходить слина тварини. Шкіру навколо укусу потрібно обробити йодом, накласти пов'язку на місце рани і викликати "швидку допомогу" або відвести у лікарню. В лікарню потрібно звернутись обов'язково в зв'язку з великою загрозою захворіти на сказ. Потрібно пам'ятати, що здорові тварини здебільшого на людей не нападають.

## **Правила безпечного спілкування з собакою.**

Собака – це дуже цікава, розумна тварина. Вона має вуха, очі, ніс, чотири лапи та хвіст. Є за що посмикати під час гри з нею. Але собака також має дуже гострі зуби, і може вкусити вас. З собакою можна гратися, але при цьому необхідно пам'ятати про правила:

- ❖ собака по своїй природі мисливець, тому ніколи не тікайте від нього, бо він може подумати, що вас треба ловити і побіжить за вами. Навіть якщо ви боїтесь собаки, не показуйте йому цього, бо собака не терпить боягузів і може вкусити вас;
- ❖ якщо така собака наздогнав вас, то не кричіть, тим більше не махайте руками або ногами, бо не кожен зможе відбитися від нападу, зате це посилить агресивність пса щодо вас;
- ❖ якби вам страшно не було, не виказуйте цього тварині своїми рухами, діями, навіть очима, погляд намагайтеся зробити якомога спокійнішим. Та не дивіться пильно і невідривно у вічі псові. По – перше, собаки не люблять лякливих істот, бо це викликає в них почуття переваги над вами, а тому й спокусу спробувати свою силу зубами. А по – друге, ваш пильний погляд у вічі, настирливе стеження за рухами примушує пса побачити у вас супротивника, який готується до нападу, тому звір може спробувати випередити можливу атаку ворога та й ухопити самому;

- ❖ якщо ви хочете погладити чужого собаку, запитайте дозволу у її хазяїна. Гладьте собаку обережно і повільно, бо деяких з них дратують різкі рухи;
- ❖ не годуйте чужих собак і не зачіпайте їх під час їжі або сну – вони можуть розгніватись. Адже вам теж не подобається, коли вас будять або забирають улюблену цукерку;
- ❖ не дражніть собаку, яка знаходиться за парканом, бо вона може розлютитись, перестрибнути його і напасти;
- ❖ не наближайтеся до великих собак, їх часто вчать кидатися на людей, які близько підходять;
- ❖ ніколи не давайте собаці їжу з руки – він може ненароком вас вкусити за руку;
- ❖ не махайте на собаку рукою чи палицею – це може йому не сподобатися і він вас вкусить;
- ❖ по вулицях бігає багато безпритульних собак. **Пам'ятайте**, що ці собаки часто бувають хворі. Не треба зачіпати таких тварин, вони можуть вас покусати, після чого ви можете тяжко захворіти;
- ❖ проходячи повз велику зграю безпритульних собак не провокуйте їх різкими рухами, криками, не розмахуйте пакунками, сумками, палками. Особливо в період їх шлюбних ігор;
- ❖ якщо сталася біда і пес покусав когось – слід негайно звернутися до лікаря; якщо є можливість, з'ясуйте – пес домашній чи бродячий; у першому випадку треба дізнатися прізвище господаря і дані про пса: прищеплений він від сказу чи ні, чим хворів, чому втік із двору і т.п.; у другому випадку – щеплення проти сказу вам не уникнути, бо ризикувати не варто – це може бути і смертельний ризик;
- ❖ після кожного спілкування з собакою обов'язково помийте руки з милом.
- ❖ Якщо ви будете беззастережно виконувати ці правила, у вас є можливість значно зменшити небезпеку потрапити в небезпечну ситуацію при спілкуванні з цією твариною.

### **Правила безпечного спілкування з котами та гризунами.**

Коти – маленькі, гарненькі, лагідні тварини. Але й вони можуть бути небезпечні, адже вони мають гострі пазурі та зуби. Тому, щоб не отримати подряпини рук та обличчя і більш тяжкі травми, запам'ятайте такі правила:

- **не** можна тягати kota за хвіст або спеціально наступати на нього;
- **не** можна тягати kota за вуса і вуха;
- **не** можна гладити kota проти хутра;
- **не** можна лякати kota;
- **не** можна брати kota у ліжко. На ньому можуть бути різні комахи, які можуть покусати вас;
- після спілкування з котами мийте руки з милом.



Крім собак та котів, вдома можуть жити і домашні гризуни – хом'ячки, миші, кролі. З ними теж треба поводитись дуже обережно. Вони, як і собаки, і коти мають дуже гострі зуби.



**Тому:**

- **не** годуйте гризунів з рук;
- тримайте гризунів подалі від дерев'яних речей.

### **Правила безпечного спілкування з дикими звірами**

До диких тварин в нашій країні в основному відносять лисиць, вовків, кабанів, ведмедів. Особливо небезпечні лисиці, які частіше хворіють на сказ.

Сучасна людина рідко стикається з дикою природою. Ми частіше бачимо тварин у зоопарку, ніж у їхньому природному середовищі існування. Тому найчастіше, вибираючись за місто на пікнік, люди забувають про елементарні правила безпеки. Але ж звірі, залучені запахом їжі, можуть не тільки налякати горе-туристів, а й завдати їм каліцтва. До слова, нападають дикі тварини на людей тільки в крайньому випадку. Найчастіше це відбувається, якщо застати зненацька звіра або загрожувати його потомству. Деякі тварини стають вкрай агресивними під час шлюбного періоду.

Якщо ви зіткнулися з диким звіром у лісі, то вам знадобиться величезне самовладання, а також уміння швидко мислити в критичних ситуаціях.

- ❖ Перше правило – не варто піддаватися панічним настроям. Пам'ятайте, що звір теж вас боїться. Тому намагайтеся не вести себе агресивно, не кричіть і не робіть різких рухів. Якщо звір великий, то спробуйте здатися більше, ніж ви є. Випніть груди і розпрямите плечі.
- ❖ Ніколи не дивіться тваринам в очі. Це може викликати приплив агресії. У тваринному світі пильний погляд позначає попередження про напад. Таким чином, тварина може вирішити вас випередити і напасти першим.
- ❖ Ні в якому разі не біжіть і не повертайтеся до тварини спиною. Кращий варіант – це спочатку завмерти на місці, а потім повільно починати задкувати. Як тільки ви відійдете на відстань 10 метрів, то відходити можна вже боком.
- ❖ 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; недоїдки їжі закопайте подалі від місця відпочинку.
- **Ніколи не** розоряйте звірині кубла і лігва. Не намагайтеся погладити дитинчат тварин, це може призвести до біди.
- Будьте уважні і обов'язково обробляйте укуси. Пам'ятайте, що дикі тварини можуть занести у кров різноманітні віруси.
- Краще за все не запобігти, а передбачити появу дикого звіра. Зупиняючись на нічліг в лісі, зверніть увагу на те, чи не зламані кущі, чи є сліди від зубів на корі, екскременти або інші сліди перебування диких тварин в цих місцях.



## Під час подорожі до лісу



Стомившись від міста, його метушні, шуму та проблем, люди прагнуть знайти спокій на лоні природи. Дуже часто для свого відпочинку вони вибирають ліс. Він приваблює нас своєю прохолодою, тихим шелестом листя, ягідьми та грибами. До лісу йдуть відпочивати поодиночі, сім'ями, цілими групами. На жаль, доволі часто такі набіги відпочиваючих закінчуються великими збитками для лісових масивів (забруднення галявин та лісових водойм пустими банками з-під консервів, поліетиленовими пакетами, пляшками, як скляними, так і пластиковими, лісові пожежі, знищення дерев, кущів, ягідників тощо).

**Тому для того, щоб людям було куди знову і знову повертатися на відпочинок, необхідно дотримуватися деяких елементарних правил поведінки в лісі:**

- розташувавшись на відпочинок, не ламайте кущів та гілок дерев для багаття. Для цього в лісі знайдеться чимало сушняку;
- перш ніж розпалювати багаття, вирийте неглибоку ямку і в ній розкладіть багаття. Бажано це робити біля річки чи якоїсь водойми. Багаття не повинно бути занадто великим: полум'я може пошкодити розташовані поблизу дерева та кущі, а також може виникнути лісова пожежа;

- не мийте брудний посуд в річці, особливо з використанням миючих засобів. Сполосніть його принесеною на берег водою і вилийте брудну воду під куц. Остаточо посуд краще помити вдома;
- після відпочинку ретельно загасіть багаття, поливши його водою та засипавши ямку землею. Землю щільно притопчіть ногами;
- органічні рештки закопайте в лісі, а використані пластикові пакети та пляшки, а також скляний посуд заберіть із собою і викиньте на смітник у місті;
- зібравши свої речі і відійшовши на декілька метрів від місця вашого відпочинку, зупиніться і огляньтеся: якщо ви залишили ліс таким же чистим і привабливим, як до вашого прибуття сюди, якщо ніде не видно слідів згарища, зламаних дерев, розкиданого сміття, значить, вам знову захочеться повернутися сюди.

Відпочинок в лісі відновлює наші сили, заспокоює нервову систему, дає наснагу для нашої творчості. Дуже багато людей люблять “побродити по лісу”, часом наодинці, а то групами, як організованими (туристичні походи), так і неорганізованими. Особливо люблять такі прогулянки діти, молодь. Але в лісі на людину може чекати багато неприємних несподіванок: вона може заблукати, отримати травму, її може вкусити змія чи ужалити якась комаха тощо.

**Тому необхідно знати, які заходи необхідно здійснити перед початком подорожі та як себе поводити в лісі в разі виникнення небезпеки:**

- ❖ повідомте, куди ви збираєтесь. Якщо поблизу нікого немає – залиште записку з повідомленням (дата, час відбуття, кількість людей, що йдуть 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;
- ❖ одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні відповідати місцевості та погодним умовам, які можуть змінитися дуже швидко;
- ❖ переконайтеся, що все ваше спорядження – у доброму, робочому стані. Якщо ви сумніваєтесь брати ту чи іншу річ, пам'ятайте – зайва вага буде вам заважати;
- ❖ дітям необхідно одягнутись у яскравий кольоровий одяг – він буде більш помітним у разі їх розшуку;
- ❖ перед походом до лісу перевірте чи заряджений ваш мобільний телефон, він може інколи стати у пригоді у випадку надзвичайних ситуацій;
- ❖ домовтеся про сигнали, щоб не загубити одне одного у лісі, особливо на випадок несподіванок – свистом або голосом;

- ❖ запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати – залишайте позначки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти;
- ❖ якщо ви заблукали в лісі, зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте, думати логічно неможливо;
- ❖ пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і спробуйте простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще – залізницю, річку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте “на воду” – униз за течією. Струмок виведе до річки, ріка – до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево – погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися;
- ❖ використовуйте навички та вміння будування схованок (буда, навіс, намет) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло;
- ❖ бережіть та економно використовуйте воду. Вона важливіша для вашого виживання, ніж їжа;
- ❖ будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість – обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;
- ❖ в лісі, особливо навесні, 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 затримуйтеся. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру;
- ❖ не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце;
- ❖ діти мають знати, що необхідно вибирати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля прикметного місця і перебувати там. Вони також мають бути повідомлені про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти їх тим, хто буде шукати.

Завжди пам'ятайте, в лісі ви – гості. А гості не можуть диктувати господарям свої правила, а тим більше кривдити їх. І в лісі немає шкідливих тварин, є незручні для людини. Будьте готові до наявності надокучливих комах: комарів, гедзів, мошок – якщо не можете терпіти, застосовуйте репеленти.

Не чіпайте змій, мишей, жаб, ящірок, черв'яків та інших тварин, які здаються вам небезпечними, бридкими або непотрібними. Вони – невід'ємна, важлива частина лісового середовища. Якщо зв'язки будуть порушені, це в кінцевому результаті може завдати шкоди всій системі. Тут діє закон: ви не чіпаєте – вас не чіпають.

Не будете ставити намет на мурашиної стежці – мурашки вас не розбудять ранковим маршем. Навіть хижак, швидше за все, будуть обходити стороною, якщо почують голос людини.

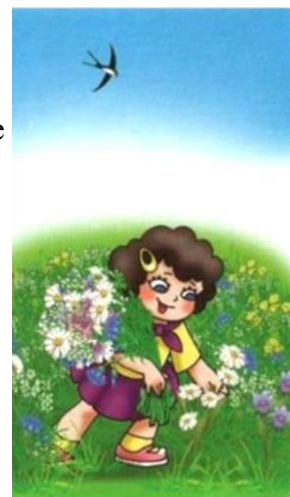


Якщо є спокуса залишити про себе «пам'ять» у лісі, подумайте 100 разів, перш ніж вирізати ножиком на стовбурі дерева «Тут був Арчібальд». По-перше, це ім'я занадто довге, а по-друге, нешкідливі, на перший погляд, пустощі можуть призвести до всихання дерева, заселення його паразитами. Вам хочеться залишити наскальні малюнки? Написи фарбою на камені давно пішли в минуле, вони належать до історії кам'яного віку, коли люди не мали писемності, і малюнки на камені були важливим засобом спілкування і показником культури.

Сьогодні для цього винайдено багато зручніших засобів.

Будьте помірні. Навіщо рвати красиву рослину, якщо вона по дорозі зів'яне або простоїть у воді 1-2 дні? Сфотографуйте її та залиште, в лісі їй набагато краще, ніж у вас удома у вазі. Рослини, котрі зникають, тим більше не можна зривати, це протизаконно. Та й навряд чи усвідомлення того, що ви ще на один крок наблизили рідкісний вид до загибелі, може принести задоволення.

Поради можна давати нескінченно довго. Пам'ятайте головне: не беріть з лісу більше, ніж це справді необхідно, поважайте усе живе, і ви отримаєте максимум задоволення від відпочинку.



## Під час грози, сильного вітру, шквалів



Ніщо так не лякало наших пращурів, як спалахи блискавок, що краjali небо, і пекельний гуркіт грому. Елліни приписували їх наймогутнішому з богів – Зевсу. В інших народів блискавки ототожнювали із стрілами розгніваного божества.

Нині фізика пояснює справжню природу блискавки, як розряд в атмосфері мільйонів кіловат енергії (її вистачило б для освітлення цілого міста).

Та, на жаль, не всі пам'ятають правила безпеки під час грози і те, як допомогти ураженим природною "стрілою". Тому слід зупинитися на цьому детальніше.

### **Правила безпеки під час грози:**

- передусім важливо знайти місце, де безпечно буде перечекати грозу. Не можна ховатися під шатами дерев, особливо коли негода застає в полі, на відкритій місцевості (поміж усіх потерпілих від блискавки третина вражена саме під деревами);
- не можна ховатися від блискавки в невеликих господарських приміщеннях, під навісами, якщо вони зведені на узвишші;
- якщо ви плаваєте чи знаходитесь в човні, якнайшвидше намагайтеся вибратися на берег. Вода є провідником електрики;
- у відкритому полі під час грози не слід переносити лопати, граблі, вила;
- небезпечно наближатися за такої погоди й до телеграфних стовпів або опор ліній електропередач;
- під час грози неприпустимо їздити на велосипеді, мотоциклі чи коні;
- не можна в цей час лишатися на спортивних майданчиках, пляжах, на подвір'ї;
- якщо гроза застала в поході, тримайтеся якомога далі від вершин гірських хребтів, особливо їхніх піків;
- уникайте сусідства з водонапірними баштами, металевими трубами, дротами, залізними огорожами;
- А як бути коли гроза застала в автотранспорті? Слід лишатися на місці і ні в якому разі не виходити назовні. Якщо ж у край необхідності вибратись, треба уникати одночасного контакту з землею й металевим корпусом автомобіля – найкраще вистрибнути з машини.

### **Де ж можна знайти надійний притулок під час грози:**

- у будинку, проте варто триматися далі від дверей, вікон, каміна;
- за винятком екстрених випадків намагайтеся не користуватися телефоном;
- не рекомендується приймати під час грози душ або ванну;
- якщо ж сховатися ніде (скажімо, в чистім полі), треба лягати просто на землю.





Ураження блискавкою лікарі прирівнюють до дії на організм електричного струму високої напруги. Така травма руйнує нервову систему, розладнує дихання, серцеву діяльність. На шкірі потерпілих лишаються характерні сліди, так звані "**знаки блискавки**" – червоні смуги, опіки. 88-96 відсотків уражених спершу втрачають свідомість.

При наданні допомоги слід негайно розпочати непрямий масаж серця в поєднанні з диханням "*ротом до рота*" чи "*ротом до носа*", поки не почне працювати серце і не відновиться дихання. Потім потерпілого, не зволікаючи, відправляють до лікарні або ж на місце події викликають швидку допомогу.

**Пам'ятайте!** Постраждалий від удару блискавки може мати переломи, навіть хребта, тому переміщувати його необхідно дуже обережно. І ні в якому разі не можна закопувати потерпілого в землю, як дехто вважає, для відновлення дихання!

**Майте на увазі, що після спекотних днів дощі йдуть з грозами.  
Будьте обережними!**

## **Сильний вітер, шквали, смерчі**

**Сильні вітри, шквали та смерчі – стихійне лихо, яке виникає в будь-яку пору року.**

Синоптики відносять їх до надзвичайних подій із помірною швидкістю поширення, тому частіше всього вдається оголосити штормове попередження.

Фактори небезпеки сильних вітрів, шквалів та смерчів: травмування, а інколи і загибель людей; руйнування інженерних споруд та систем життєзабезпечення, доріг та мостів, промислових і житлових будівель, особливо їх верхніх поверхів і дахів; перекидання телеграфних стовпів, виривання дерев та утворення завалів; знищення садів та посівів на полях.

Сильні вітри, як правило супроводжуються зливами, що призводять до затоплень місцевості.

### **Дії при загрозі стихійного лиха та отриманні штормового попередження:**

- Уважно слухайте інформацію по телевізору та радіоприймачу про обстановку (час, напрямок руху та силу вітру), рекомендації про порядок дій.
- Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- Підготуйте документи, одяг та зберіть найбільш необхідні й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батарейках.
- Підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани.
- Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть раптово вимкнути.
- Приберіть майно з двору та балконів у будинок (підвал), обріжте сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу, машину поставте у гараж.

- Поставте на підлогу речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великими шибками.
- Щільно закрийте вікна, двері.
- Якщо ви у човні та отримали штормове попередження або бачите наближення поганої погоди, негайно пливіть до берега.
- Обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, якщо лихо застало вас на вулиці. Вони руйнуються дуже швидко. По можливості заховайтеся в підвал найближчого будинку.
- Якщо ви на відкритій місцевості, притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, канави, кювету), захищаючи голову одягом чи гілками дерев.
- Зупиніться, якщо ви їдете автомобілем. Не ховайтеся у ньому, а виходьте і швидко ховайтеся у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення.
- Уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику, мостів, естакад, трубопроводів, ліній електромереж, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев.

### **Дії після стихійного лиха:**

- Зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті лиха, оцініть ситуацію. Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує.
- Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання. Обов'язково кип'ятіть питну воду.
- Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що не має витoku газу. Перевірте, чи не існує загрози пожежі. При необхідності сповістіть пожежну охорону. Не користуйтеся телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку.
- Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть вимкнути.
- Не виходьте відразу на вулицю – після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися.
- Будьте дуже обережні, виходячи з будинку. Остерігайтесь: частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях; обірваних дротів від ліній електромереж; розбитого скла та інших джерел небезпеки.
- Тримайтесь подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів та іншого. Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань.
- Дізнайтесь у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

# При виявленні незнайомих та вибухонебезпечних предметів



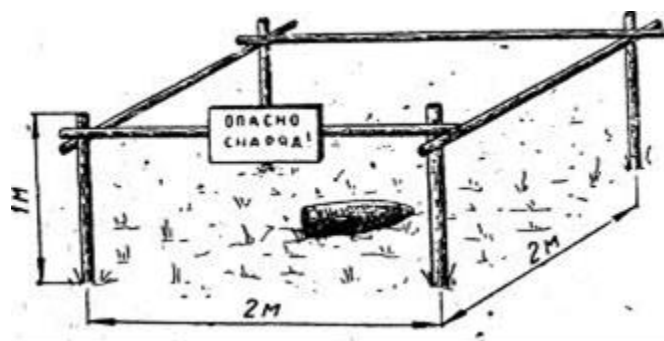
Після війни залишилось багато вибухонебезпечних предметів (авіаційні бомби, снаряди, інженерні та артилерійські міни, гранати, патрони та ін.). Як правило вони лежать у землі. Крім того, цей "арсенал" поповнюється боєприпасами, які не вибухнули на військових полігонах наших часів.

Основну небезпеку у таких "подарунках" містять пристрої ініціювання вибуху основної маси вибухівки боєприпасу. Під час перебування у землі від вологи, внаслідок взаємодії металу та вибухівки утворюються хімічні сполуки – пікрати, які становлять основну небезпеку (зовні мають вигляд білуватих порошкоподібних наростів).

Пікрати вибухають навіть від невеликого тертя, іскри, удару. Тому, **якщо ви виявили вибухонебезпечний предмет, до нього не можна навіть доторкатися – це дуже небезпечно!**

## Передусім потрібно:

– обгородити місцезнаходження вибухонебезпечного предмету, як вказано на малюнку;



– нікого не допускати до цього місця, для чого організувати за допомогою місцевих жителів чергування до прибуття представників влади;

– повідомити про знахідку місцеві органи влади: МНС по телефону **101**, поліцію по телефону **102**, військовий комісаріат, відділ (сектор) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення.

**Запам'ятайте: до жодних самотійних дій вдаватися не можна!**