
# Чудова пора – літо! Тут і захоплюючі

***подорожі з рідними, і веселі ігри з друзями в таборах відпочинку. А ще – цікаві пригоди під час прогулянки або риболовлі, несподівані***

***зустрічі. Відпочинок влітку завжди йде на користь, якщо не трапляється надзвичайних пригод. І всюди на відпочиваючих, за їхню необережність, чатує небезпека. Як не прикро, але саме під час літнього сезону у нещасних випадках гине велика кількість дітей і дорослих. Щоб відпочинок не приніс нам небажаних проблем ми маємо подбати про свою безпеку, причому заздалегідь.***

Загрозу для здоров’я дітей, особливо для тих, хто потерпає від алергії, становлять оси (шершень, звичайна оса) і бджоли, змії, кліщі. При їхньому жаленні під шкіру вприскується отрута, від якої може виникнути місцева

або загальна реакція.

Ступінь отруєння після укусів бджіл залежить від

кількості одночасних укусів, місця ураження та

індивідуальної реакції організму до бджолиної отрути. Найнебезпечнішими є укуси ротової порожнини.

Місцева реакція добре відома кожному, кого хоч раз ужалила бджола або оса: сильний біль, сверблячка і печіння, почервоніння і набряк.

Що слід робити (коли заблукали):

зберігати спокій та уникати паніки;

пригадати останню прикмету на знайомій

частині шляху і постаратися простежити до неї дорогу.

Прислухатися. При відсутності знайомих

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.

Пам'ятати! Діти повинні знати, що вони не

будуть покарані за те, що заблукали. Були

випадки, коли діти ховалися від шукачів через

те, що боялися бути покараними.

Навчайте дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля примітного місця і знаходитися там. Повідомте дітей про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти тим, хто буде їх шукати.

## Чого не слід робити:

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

поламаних дерев. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру; ходити біля боліт. Болотною водою також не можна

користуватися. Поблизу болота, як правило,

водиться багато гадюк; контактувати із дикими

тваринами. У людей і тварин (олень, лисиця)

близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство.

При явно агресивному поводженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею по дереву;

залишати їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку; ховатися під високими деревами та залишатися на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у

найвище місце.

**Літо у розпалі – і особливо щедре воно на ультрафіолетові промені. Але його “ласки” треба уникати, аби не отримати опіків шкіри та теплового чи сонячного удару. Особливо обережними будьте на воді, тому що промінь,**

**віддзеркалений від неї, легко призводить до опіків губ, вух,**

**слизової оболонки носа, підборіддя. Тепловий удар**

**виникає у разі тривалого перегрівання організму, особливо**

**при підвищеному фізичному навантаженні. Це може**

**статися у походах, на дачних ділянках, при носінні щільного одягу в спеку, під час роботи в приміщенні з високою температурою, в умовах підвищеної вологості і за**

**недостатнього провітрювання.**

**Що слід робити: - ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;**

**не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок;**

**по можливості якнайбільше перебувати у затінку;**

**засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері;**

**користуватися захисними кремами; вмиватися кілька разів на день – бажано мінеральною водою.**

## Як розпізнати перші ознаки (сонячного та теплового удару):

з’являється різка втома, слабкість, головний біль,

запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а можливо й втрата свідомості.

Якщо в цей час потерпілому не надати нагальної допомоги, він може загинути в щонайближчі години від зупинки дихання та кровообігу. При опіках – почервоніння шкіри.

Як допомогти (при сонячному та тепловому ударах):

- потерпілого перенести у затінок і звільнити його тіло від одягу; - змочити прохолодною водою голову та груди, на ділянку паху та під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою; за необхідності зробити штучне дихання і дати кофеїн, а за наявності головного болю - анальгін;

викликати швидку допомогу; покласти потерпілого на спину. Якщо є позиви на блювання, потерпілий має лежати на боці;

до приїзду лікаря треба боротися за життя потерпілого. Для виведення зі стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт.

Намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор.

**Майже всі дитячі оздоровчі табори розміщені біля водойм (море, озеро, річка, штучні водойми), тому що відпочинок біля води приємний та корисний. На жаль, не всі діти**

**вміють плавати та дотримуються правил поведінки на воді. Діти повинні чітко усвідомити, що робити і як надати першу допомогу при виникненні надзвичайної ситуації.**

**Чого не слід робити:**

* **запливати за огороджувальні буї та купатися без нагляду;**
* **залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети та стрибати у воду з них, або де невідомі глибина та стан дна;**
* **організовувати у воді ігри, пов'язані із пірнанням та**

**захватом тих, хто купається та подавати обманні сигнали**

**тривоги заради жарту;**

* **забруднювати і засмічувати водойми та територію пляжів;**
* **використовувати для плавання автомобільні камери,**

**надувні матраци, лежаки, дошки;**

**використовувати моторні, вітрильні, веслові човни, інші гребні і моторні плавзасоби, водні велосипеди, швидкісні моторні плавзасоби, водні мотоцикли у зонах пляжів, у громадських місцях купання при відсутності буйкового огородження пляжної зони.**

Що слід робити:

Коли вже трапилося лихо і хтось тоне - слід швидко витягнути потерпілого з води. Але робити це слід лише в тому випадку, коли ви це можете зробити, інакше існує загроза потонути разом. Якщо ви не

впевнені у своїх силах - гукайте на підмогу. До прибуття лікарів “швидкої допомоги” надайте першу допомогу.

### *правила першої допомоги при утопленні:*

◄почистіть порожнину рота і глотку утопленого від

слизу, мулу та піску;

◄переверніть потерпілого на живіт, перегніть через своє коліно, щоб голова звисала вниз і кілька разів надавіть на спину. Дитину просто

припідніміть за ноги;◄проводьте штучне дихання і зовнішній масаж серця до відновлення серцебиття і самостійного дихання;

◄доставте потерпілого до лікувального закладу.



***Надання першої допомоги при отруєнні рослинами*.**

Важливо пам’ятати, що діти мають звичку

гризти різноманітні травинки. І немає гарантії,

що випадково зірвана травинка не отруйна. Отруйні рослини зустрічаються скрізь: в лісі, в полі, на луках. Тому при зборі дарів природи треба бути обачним і пам'ятати про небезпеку, яку можуть заховати у собі приємні на вигляд та смак рослини. Тут слід запам'ятати правило: “Не знаєш – не бери до рук”.

Чого не слід робити:

куштувати невідомих ягід, травинок, рослин,

грибів;

знищувати отруйні рослини, тому що їх використовують в медицині, вони

є ліками для тварин і птахів.

Що робити:

дати випити багато води, щоб викликати блювання;

негайно звернутися до лікаря, вкласти

потерпілого в ліжко.



## Однією з найважливіших вимог, є дотримання правил пожежної безпеки.

**Пожежі часто виникають через такі причини: несправність або неправильна експлуатація електрообладнання, газових плит, електричних побутових приладів;**

**увімкнення в одну розетку декількох побутових**

**приладів великої потужності; несправність електропроводки; сушіння речей над газовою плитою;**

**—користування саморобними електричними обігрівальними приладами, запалювання хлопавок і бенгальських вогнів поблизу хвої;**

**—несправна або залишена без догляду побутова електротехніка;**

**—необережне поводження з вогнем;**

**ігри з вогнем;удари блискавки;**

**збереження легкозаймистих матеріалів та речовин; витік газу; використання піротехніки.**

***Правила поведінки при пожежі:* подзвонити до служби 101 (якщо це можливо); повідомити повну адресу, що**

горить, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку, якщо ви знаєте - як до нього під'їхати;

вікна відкривати не можна, адже кисень посилить полум'я; негайно вийти з приміщення, покликати дорослих; негайно евакуювати дітей з приміщень; з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо

зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху,

використовуйте пожежну драбину.

Щоб уберегти органи дихання

від чадного газу, слід пробиватися до виходу поповзом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини

або пальтом.

### *Попередження отруєння грибами*

**Серед отруйних грибів найнебезпечніший – бліда поганка. Вона росте в листяних лісах під дубами, кущами ліщини, рідше – у**

**хвойних від початку літа до пізньої осені. Часто бліду поганку плутають із зеленою сироїжкою, печерицями. Щоб не помилитися, слід пам’ятати, що основа ніжки у блідої поганки бульбовидної форми, з набряками та залишками**

**мішковидного покривала. Той факт, що бліда поганка отруйна, відомий всім. Але мало хто знає, що небезпечними є й спори, які вітер може занести на рослини. Тому не слід збирати гриби, ягоди, траву, що ростуть поряд з блідою поганкою.**

**Перш ніж іти з кошиком до лісу, треба добре знати, які з грибів можна збирати, а які ні. Тому надаємо вам рекомендації:**

**не збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках;**

**невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є**

**потовщення, оточене оболонкою;**

**ніколи не збирайте пластинчаті гриби, бо отруйні інколи маскуються під них;**

**шампіньйони (печериці), у яких пластинки нижньої поверхні**

**капелюшка білого кольору;**

**не порівнюйте зібрані чи придбані гриби зі зображеннями в різних довідниках, бо вони не завжди**

**відповідають дійсності;**

**не куштуйте сирі гриби на смак; ще раз перевірте вдома гриби.**



### *Надання допомоги при ураженні* блискавкою

Влітку часто гримлять грози і блискають

блискавиці. Ураження блискавкою не дуже часте

явище. Але від нього ніхто не застрахований. Чого не слід робити:

- ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо). Найбільш небезпечні дерева – це дуб, тополя, ялина, сосна. Рідко блискавка б’є в березу і клен, майже ніколи - у чагарник;

стояти прямо на відкритому просторі, (блискавка б’є в найвищу точку на місцевості);

лягати на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки), краще присісти навпочіпки в суху яму чи траншею, обхопивши ноги руками;

бігти, їхати на велосипеді, купатися;

* **перебувати поруч з металевими предметами, торкатися металевих споруджень, дротяної огорожі, тримати в руках довгі чи металеві предмети, (вудки, парасольки);**
* **стояти біля відчиненого вікна.**

### Шановні дорослі та діти, пам'ятайте, щоб не трапилось біди під час літніх каніул та

***відпусток необхідно чітко дотримуватись правил безпеки життєдіяльності. Батьки, ви відповідаєте за безпеку ваших дітей, тож інформування дітей з приводу небезпечних ситуацій - як їм запобігти, та як допомогти собі, коли неприємність таки трапилась,***

***завдання не тільки педагогів та вихователів, а й безпосередній Ваш обов'язок. Тож, шановні дорослі, згадайте про відповідальність за життя юних громадян нашої Держави і розкажіть хоча б найелементарніші правила безпечної поведінки у такому небезпечному***

***світі. Пам'ятайте про наслідки недбалого поводження з вогнем, іграми на воді, у лісі й горах, на дорозі.***