

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

- Но-шпа – спазмолитическое (снимает спазмы) средство рекомендуется при болях внутренних органов.
- Анальгин, баралгин – обезболивающие, могут пригодиться при травмах, головных, суставных и других болях, а так же при почечной колике. Их принимают по 1-2 таблетки.
- Перекись водорода – хорошее кровоостанавливающее и обеззараживающее средство.
- Активированный уголь и фуразолидон помогут решить проблемы с желудком.

Разумеется, люди, страдающие какими-либо хроническими заболеваниями, должны иметь при себе соответствующие препараты, помимо мини-аптечки.

Приведенный выше перечень может показаться кому-то слишком большим. Однако никто не знает, какие сюрпризы ожидают нас вдали от дома. А такая ноша не является слишком объемной и тяжелой, но может пригодиться в любую минуту, если не Вам, то Вашим близким или окружающим.

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ «01»

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ



Универсальная аптечка

Собираясь на отдых, мы всегда думаем о том, как лучше его провести. А лучше – значит – безопаснее. Поэтому, покидая стены дома, необходимо иметь с собой минимальный набор медицинских препаратов и материалов, словом – универсальную аптечку, для того, чтобы в любой момент оказать помощь нуждающемуся в ней. В различных ситуациях вам могут понадобиться:

- Йод, спирт или любой крепкий алкоголь, а так же парфюмерные изделия на спиртовой основе для дезинфекции рук, кожи вокруг ран; так же, алкоголь принимают внутрь 30-50 мл для борьбы с шоковым состоянием или его профилактики.
- Бинты и лейкопластырь для наложения повязок на раны.
- Кровоостанавливающий жгут чаще всего можно заменить самодельной закруткой – тряпичной петлей, закрученной при помощи палки.
- При необходимости использования грелки, можно применить обыкновенную пластиковую бутылку или целлофановый пакет, наполненный теплой или холодной водой (снегом). При ушибах, ожогах, внутренних кровотечениях, укусах насекомых, аллергической реакции нужен холод. Тепло необходимо при переохлаждении и утоплении.
- Так часто необходимую при переломах и вывихах иммобилизационную шину заменяют обычные ровные ветки, палки, и т.д.
- Стерильные салфетки – для прикрытия любой пораженной поверхности.

Кроме универсальных материалов в аптечке должен быть минимальный набор медицинских препаратов, таких как:

- Валидол – прекрасное средство при психических перегрузках, болях в области сердца. Употребляют 1 таблетку (капсулу) или 4-5 капель на кусочке сахара под язык до полного рассасывания.
- Димедрол, супрастин, тавегил, диазолин – антиаллергические препараты. В сочетании с обезболивающими препаратами служит для усиления их эффекта. Принимая такие препараты не стоит управлять транспортным средством!
- Санорин, нафтизин, галазолин – капли, используемые при насморке, а так же при аллергических реакциях – в нос и в ранку от укуса.

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

Съедобные грибы



Белый

Опята

Лисички

Шампиньоны

Сыроежки

Ядовитые грибы



Мухомор Пахучий

Мухомор Порфирный

Желчный Гриб (ложнобелый)

Сатанинский Гриб

Ложный Серый Опенок

Ложный Опенок Кондоля

Помните! Ядовитые грибы никогда не растут в поле и на лугу, обычно они встречаются поодиночке. У основания их ножки всегда имеется мешковидное образование, а на верхней части шляпки-чешуйки-хлопья белого цвета. Запах ядовитых грибов напоминает запах редиса или картофеля. Все ядовитые грибы имеют пластинчатую структуру: на нижней стороне шляпки пластинки веером расходятся до ножки.

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

Если вас застала гроза



Бывает множество ситуаций, когда гроза застигает нас врасплох. И, если уж так случилось, не паникуйте, а постарайтесь вспомнить и воспользоваться нашими советами.

Чтобы снизить долю риска, находясь во время грозы на открытой местности, уйдите как можно дальше от линии электропередач и любых других металлических конструкций, не старайтесь прятаться под высокие, а особенно – отдельно стоящие деревья (наиболее опасны дуб, тополь, ель, сосна). Избегайте открытого пространства. Если по близости есть яма или траншея – сядьте туда. По возможности старайтесь, чтобы Ваше тело имело меньшую площадь соприкосновения с землей. Не бегите! Это опасно.

Если гроза застала Вас в автомобиле – остановитесь, закройте окна, но ни в коем случае не выходите из него.

Если в непогоду Вы оказались в лодке – немедленно гребите к берегу, потому что на воде Вы – самый возвышенный предмет.

Не стоит купаться во время грозы.

Находясь во время грозы дома мы тоже не застрахованы от опасности. Поэтому, нужно забыть про «Авось» и не становиться у открытого окна, любясь на непогоду. Если антенна Вашего радио и телевизора находится на крыше, отсоедините ее от приборов.

Существует мнение, что перед ударом молнии воздух прорезает ионный коридор, издавая характерный электрический треск, вызывая чувство отдышки и напряжения – прекрасный повод покинуть место, на котором Вы находитесь.

Метеорологи утверждают, что грозы на нашей планете идут непрерывно – каждую секунду в землю вонзаются по 100 молний. А это значит, что каждую секунду от них страдают люди. Будьте внимательны к окружающему нас миру. Берегите себя!

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ «01»

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

Если вы заблудились в лесу



Лето – особенная пора, когда поход в лес является одним из лучших способов спасения от городской жары и суеты. Здесь можно просто отдохнуть с семьей или друзьями, собрать грибы или ягоды, чем многие из нас и занимаются. Однако, к сожалению, и в таких безобидных и на первый взгляд простых занятиях таится угроза. Есть люди, не способные хорошо ориентироваться в лесных массивах, и возможность заблудиться среди них особенно высока.

Если Вы поняли, что заблудились, первым делом немедленно остановитесь и присядьте. Не делайте ни одного шага, не подумав. Сосредоточьтесь и не паникуйте. Думайте только о том, как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь. Для этого:

1. Вспомните последнюю приметку на вашем пути и постарайтесь вернуться к ней.
2. Припомните знакомые ориентиры: шоссе, железная дорога, река, постройки, и т.д.
3. Прислушайтесь. Может быть среди птичьего гомона есть и другие звуки: работает трактор, лает собака, идет поезд и т.д.
4. Если вы не нашли никаких ориентиров, постарайтесь влезть на самое высокое дерево (прежде, оцените свои силы). С высоты есть наибольшая вероятность увидеть различные трубы, антенны, вышки электропередач.
5. Будьте уверены, что лесная дорога всегда выводит к жилью.
6. Двигаясь по лесу сверяйте свой курс по неподвижным предметам (как правило, шаги правой и левой ноги слегка разнятся и есть опасность пойти по кругу).

Конечно, самое важное – взять за правило, что, прежде чем войти в лес, нужно посмотреть карту местности запомнить, с какой стороны от вас стоит солнце. Например, если оно находится справа, выходить обратно надо так, чтобы оно было слева. Ну, и конечно, не забывайте элементарные приметы: муравейники всегда располагаются с южной стороны деревьев; мох предпочитает северную сторону; годовые кольца на спиле пня с южной стороны обычно толще; Обратите внимание на деревья – их крона пышнее с южной стороны.

Потеряться в лесу в начале 21 века, на самом деле – не трагедия, а редкая роскошь. И, если уж Вы заблудились, относитесь к этому спокойно и с долей иронией и некоторым чувством юмора. Безвыходных ситуаций не бывает.

**ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ «01»
Вызвать скорую помощь.**

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

Первая помощь при отравлении грибами

При появлении первых признаков отравления ядовитыми грибами необходимо незамедлительно промыть желудок и очистить кишечник. Для этого нужно дать больному выпить большое количество теплой воды, слабый раствор марганцевокислого калия или раствор пищевой соды: столовая ложка соды на 0,5 литра воды, затем вызвать рвоту путем надавливания на корень языка. Процедуру нужно провести 2 – 3 раза. Это позволит удалить из организма остатки грибов.

Желудок можно промыть, вводя в него раствор пищевой соды или раствор марганцевокислого калия с помощью специального зонда. После чего вызывается рвота. После промывания желудка пострадавшему нужно дать активированный уголь. Для этого в стакане холодной питьевой воды следует растворить 20 – 30 таблеток активированного угля (карболена) и дать выпить больному.

Очищение кишечника осуществляется с помощью слабительных средств: 25 – 50 граммов сульфата магния на стакан воды; 150 мл касторового масла или очистительной клизмы.

После проведения описанных выше процедур больному необходимо дать подсоленную воду: 2 чайные ложки соли на стакан воды, ее нужно пить охлажденной, небольшими глотками. Можно пить крепкий чай или кофе.

В случае тяжелого отравления, возникновения болей в области сердца, понижения кровяного артериального давления, учащения пульса больному необходимо дать таблетку валидола под язык, 20 – 30 капель валокордина или корвалола.

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ «01»

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

Первая помощь

Большинство отравлений ядовитыми растениями происходит как пищевые. При этом первая помощь заключается в скорейшем удалении содержимого желудка и кишечника путем промывания, применения слабительных, адсорбирующих, осаждающих, окисляющих, нейтрализующих, обволакивающих препаратов и веществ. При болях в области сердца рекомендуется дать пострадавшему валидол, корвалол, валокордин.

При отравлении пострадавшему необходимо дать как можно больше питья: воду, чай, молоко, кисель.

В случае контактного или бесконтактного поражения кожных покровов и слизистых необходимо тщательно промыть пораженные места водой.

В тяжелых случаях отравления возможно проведение реанимационных мероприятий.

Если после оказания первой помощи не наблюдается заметного улучшения состояния пострадавшего, его необходимо срочно госпитализировать.

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ «01»

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

Ядовитые растения



Белена Черная



**Клецевина
Обыкновенная**



**Ландыш
Майский**



Бузина



Паслен Сладко-горький



Красавка (белладонна)



Дурман Обыкновенный

Знать ядовитые растения, их токсические свойства и особенности действия на человека.

Избегать случаев употребления в пищу незнакомых растений, не брать в рот ядовитые растения.

Не разбивать бивак в местах произрастания и особенно в период цветения ядовитых растений.

Избегать случаев установки палаток в местах массового произрастания ядовитых растений. Не использовать при самолечении неизвестные растения.

Не пробовать на вкус незнакомые растения, ягоды, листья, цветы.

Не выращивать в комнате и на приусадебном участке ядовитые растения, постоянно проводить с ними борьбу на даче, в огороде.

Не оставлять на ночь в комнате, особенно в спальне, букеты душистых растений и цветов.

Не прикасаться невымытыми руками к слизистым и особенно к глазам. Использовать средства индивидуальной защиты (одежда, обувь).

Знать симптомы и первые признаки отравления, приемы оказания первой помощи.

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

Правила разведения костров

Заготовьте растопку (мелкие сухие веточки, сухую траву, березовую кору) и дрова.

Положите растопку на землю.

Положите на растопку ветки потолще, поверх веток положите поленья.

Подожгите костер двумя-тремя спичками с наветренной стороны.

Устройство костров



Возле сухих деревьев, в кустарнике, тростнике, камышах;

Близко к живым деревьям;



Наиболее известные костры:
а - "колодец"; б - "шалаш";
в - "звездный";
г, д, е - "тавжный"; ж - "нодья"

Не разводите костер:

Под деревьями, на ветках которых лежит снег.

**ЕДИНАЯ СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ «01»**

