**Памятка «Безопасность в природной среде»**

**Безопасность на водоемах**

***Летом:***

• не купайся и не ныряй в незнакомых местах;

• не заплывай за буйки;

• не уплывай на надувных матрацах и камерах далеко от берега;

• не подплывай к судам, лодкам, катамаранам.

         Одновременно с умением плавать научись отдыхать на воде.

         Если свело ногу, погрузись в воду и, распрямив спину, потяни на себя ступню за большой палец.

         **Помощь утопающему:**

• брось ему спасательное средство (круг, камеру, надувную игрушку);

• ободри тонущего, заставь держаться за плечи, транспортируй к берегу;

• если тонущий не контролирует свои действия, поднырни под него, схвати за волосы и плыви к берегу.

         ***Зимой:***

         На водоемах зимой особенно опасен тонкий лед.

         Если вы провалились под лед:

• передвиньтесь к тому краю полыньи, откуда идет течение;

• высуньтесь, грудью обопритесь на край полыньи и забросьте на лед одну ногу;

• перевернитесь на спину и осторожно отползите от воды.

         Если на ваших глазах человек провалился под лед:

• возьмите палку, ремень, сумку и ползком двигайтесь к полынье;

• человек должен крепко ухватиться за брошенный ему предмет;

• теперь отползите подальше от полыньи, вытаскивая пострадавшего.

         **Правила поведения:**

• не выходи на ненадежный лед. Наиболее прочен лед прозрачный с синеватым или зеленоватым оттенком. Белый, матовый, желтоватый - ненадежен; пористый, ноздреватый - опасен. Тоньше лед возле стока вод, обрывистых берегов, мороженных камней;

• переходи водоем только в устойчивую погоду, когда дорога отмечена вешками и надежно протоптана.

                                              **Безопасность в лесу**

         Прежде чем войти в лес, определись на месте по сторонам света, запомни ориентиры.

**Если вы заблудились в лесу:**

• постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность;

• пользуйтесь природными ориентирами: северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной - всегда больше ветвей, листва более густая;

• в солнечную погоду определить направление на юг можно по наручным часам: часовую стрелку направьте на солнце, угол между часовой стрелкой и цифрой «1» на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет нужное направление.

**Летом в лесу**

         Большую опасность в летний период в лесу представляют клещи. Чтобы избежать укуса клеща, необходимо:

• при путешествии в лесной зоне в опасный период сделать противоэнцефалитную вакцину;

•  во время перехода заправить верхнюю куртку в штаны. Застегнуть, а лучше стянуть с помощью веревки манжеты на рукавах. Надеть капюшон;

• каждые полтора-два часа осматриваться, проверять складки одежды;

• стараться избирать путь по светлым, без подлеска, рощам, сухим сосновым борам. Избегать затененных, с густым подлеском и травостоем лесов;

• при укусе - залить место, где присосался клещ, жиром и вытянуть его с помощью пинцета или нитяной петли, заведенной под головку. Можно также попытаться поддеть клеща, чтобы не внести в ранку инфекцию;

• всосавшегося клеща нельзя пытаться давить или резко выдергивать. Это лишь повысит вероятность заражения энцефалитом;

• в нормальных условиях клеща лучше не трогать и, быстро добравшись до города, обратиться к врачу.

**Зимой в лесу**

         Находясь на морозе долгое время (если заблудились):

•  главное - не стоять, а интенсивно двигаться;

• если вы почувствовали, что немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки;

• делайте энергичные махи руками: руки максимально расслаблены, а пальцы растопырены;

• если немеют ноги, согрейте их подобным способом;

• можно использовать так называемый «эскимосский» способ согревания: руки вытянуты вдоль тела, пальцы растопырены, плечами делайте резкие и частые движения вверх-вниз.

**Главная задача автономного существования** **- выжить,**

- для чего необходимо подавить страх, оказать взаимопомощь (самопомощь), спасти имущество и снаряжение, подготовить временное укрытие, проанализировать обстановку, добыть пищу и воду, подготовить сигнальные средства.