|  |
| --- |
| ИВМиМГ СО РАНУТВЕРЖДАЮДиректорИВМиМГ СО РАН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Марченко«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2023г.**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ****для проведения занятия при подготовки работающего населения в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера****Тема 7Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий при их возникновении.****Беседа****Время: 2 часа** г. Новосибирск |

***Тема 7 Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий при их возникновении.***

**Цели занятия:**

Довести до работников способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий при их возникновении.

**Учебные вопросы:**

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.
2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.
3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.
4. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.
5. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.

**Расчет времени:**

Вводная часть- 5 мин.

Основная часть - 80 мин.

Заключительная часть - 5 мин.

**Место занятия** - класс, территория

**Метод занятия** – Семинар

**Учебно-материальное обеспечение:**

1. План – конспект проведения занятия.

2. Компьютер и мультимедийный проектор.

**Литература по теме:**

1. Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Перевощиков В.Я. и др. Обучение работников организаций и других групп населения в области ГО и защиты от ЧС. - М.: НРБ, 2011. - 471 с.
3. Крючек Н.А., Латчук В.Н. Безопасность и защита населения; в чрезвычайных ситуациях: Учебно-методическое пособие для проведения занятий с населением / Под общ. ред. Г.Н. Кириллова. - М.: НЦ ЭНАС, 20051 - 152 с.

**Ход занятия:**

**I. Вводная часть**

Проверка подготовки слушателей к занятию.

Доведение темы, учебных вопросов и целей занятия.

**II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Условия и ритмы современной жизни, высокий уровень механизации на производстве и в быту, стихийные бедствия нередко становятся причиной чрезвычайных ситуаций различного характера, которые влекут за собой человеческие жертвы, значительные материальные потери, наносят ущерб здоровью людей и окружающей природе.

Люди травмируются не только во время стихийных бедствий, в военных ситуациях, но и в быту. При любой чрезвычайной ситуации важным является быстрые и правильные действия и умелое оказание первой помощи на месте происшествия.

Чем Вы благополучнее, тем больше внимания необходимо уделять своей безопасности, если хотите жить без ненужных приключений.

**2.1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению**

Научно-технический прогресс существенно изменил и улучшил наш быт. Вместе с тем, следуя стремлению жить в условиях все большего комфорта, люди создают для себя качественно иную среду обитания, для которой характерны снижение безопасности и повышение риска. Рассмотрим некоторые экстремальные ситуации и меры безопасности в доме, на транспорте, на улице.

***По опасным факторам:***

механические воздействия; тепловые воздействия; электричество; ядовитые вещества; радиация; болезни и т.д.

***По обеспечиваемым потребностям:***

питание; очищение; сон; температурный режим и т.д.

***Приемы выживания можно классифицировать различным образом:***

по источникам опасности: стихийные бедствия; технические аварии; животные и растения; другие люди; Вы сами.

***Организация сведений, относящихся к выживанию***

В совокупности сведений, имеющих отношение к выживанию, можно выделить следующее: нужное для всех и нужное для некоторых;

* очевидное и неочевидное;
* важное и неважное;
* то, что надо удерживать в памяти;
* что надо иметь под рукой;
* про что надо знать;
* где можно найти при необходимости.

В памяти следует хранить то, что нужно часто или требуется в ситуациях, когда нет возможности заниматься чтением.



**2.2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом**

* перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить;
* после выдергивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись;
* если провода, шнуры от соседних устройств похожи, сделайте их разными: оберните изоляционной лентой или покрасьте;
* не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой;
* не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка;
* следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения.

Правильная эксплуатация электроинструмента подразумевает выполнение комплекса приемов и мероприятий, направленных на предупреждение его неправильной эксплуатации и связанных с электропитанием, подключением к сети, соблюдением режима работы, величин и продолжительности нагрузок, применением соответствующего сменного инструмента, соблюдением безопасных приемов работы и ряда других условий.

**Первое правило** - строго выдерживать интервалы для работы и отдыха инструмента, которые предписаны в паспорте на изделие. Несоблюдение этих требований приводит к перегреву электродвигателя и увеличивает вероятность его выхода из строя.

**Второе правило** - соблюдение максимальных нагрузок и моментов, которые испытывает Ваш инструмент. Если приобретается мощный и тяжелый инструмент, то желательно наличие в нем ограничителя пускового тока. Такой инструмент более плавно набирает обороты, не «дергается» в руках и не создает ненужной нагрузки на электросеть.

**Третье правило** - старайтесь не подвергать свой инструмент воздействию низких температур, не оставляйте его на зиму в неотапливаемых помещениях. Не рекомендуется оставлять инструмент и летом на ночь на улице - выпадение росы также нежелательно и опасно.

**Работа с электродрелью**

* не рекомендуется использование различных насадок. Их применение создает тяжелые режимы работы;
* работать с дрелью в режиме сверления с ударами допускается не более 30 минут в день, а в режиме чистого сверления - не более 48 минут в день;
* при работе у вас должна быть прочная опора под ногами;
* держите дрель крепко двумя руками;
* не дотрагивайтесь руками до вращающихся частей;
* при обработке отверстий в стенах, в полах или любых других местах, где может иметься скрытая электропроводка под напряжением, **не дотрагивайтесь ни до каких металлических частей машины!**
* не оставляйте дрель, работающей без присмотра;
* не дотрагивайтесь до сверла или обрабатываемой поверхности, они могут быть сильно разогретыми и обжечь Вашу кожу;
* при монтаже и демонтаже сверлильной установки дрель должна быть выключена, а штепсельная вилка вынута из розетки;
* пользуйтесь переключателем реверса только после полной остановки машины;
* углеродные щетки, изношенные свыше предельной отметки, подлежат немедленной замене.

**Работа с электролобзиком**

При работе «не помогайте» лобзику – нажимать на пильное полотно не надо, иначе оно будет сильно нагреваться, и это может привести к его поломке. Длинные, прямые разрезы лучше всего делать широким полотном - пилка стабилизирует положение лобзика, и пропил получается ровней.

Чаще меняйте полотно, тупая пилка только «дерёт», а не режет материал, при этом растёт нагрузка на двигатель и падает производительность. При резке металлов, особенно цветных и алюминиевых сплавов, а также оргстекла, нужно смачивать полотно водой или жидким машинным маслом. Это облегчает резку и продлевает жизненный срок пилки. При резке металла толщиной меньше 1 мм под него подкладывают лист фанеры и пилят с малой подачей, чтобы избежать вибрации. При работе с малой частотой ходов, чаще давайте отдохнуть электролобзику - работа в этом режиме ухудшает охлаждение электродвигателя.

Строго соблюдайте инструкции по уходу за инструментом - очищайте и смазывайте свой электролобзик, это гарантирует его надёжную и долгую работу.

**Работа с аккумуляторной дрелью-шуруповертом**

Никогда не нагружайте инструмент так, чтобы нагрузка заставляла двигатель остановиться. Не пользуйтесь зарядным устройством после повреждения шнура электропитания или штепсельной вилки - немедленно замените их новыми. Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать зарядное устройство. Не оставляйте инструмент под прямыми солнечными лучами или дождём. Всегда убеждайтесь, что при работе у Вас прочная опора под ногами. Убедитесь, что внизу никого нет, когда машина используется на высотных рабочих объектах. Держите машину прочной хваткой. Не дотрагивайтесь руками до вращающихся частей. При обработке отверстий в стенах, в полах или любых других местах, где может иметься скрытая электропроводка под напряжением, **не дотрагивайтесь ни до каких металлических частей машины!**

**Работа с электрорубанком**

Перед началом работы убедитесь в отсутствии на рабочем месте посторонних предметов. Избегайте строгания по гвоздям. Перед работой проверьте образец на отсутствие в нем металлических предметов и удалите их. Обращайтесь с лезвиями очень осторожно. Нож должен быть хорошо заточен. Перед началом работы убедитесь в надежности закрепления болтов фиксации лезвий. Перед включением проверьте в порядке ли розетка сети, хорошо ли функционирует переключатель и возвращен ли он в положение ВЫКЛ.

Включайте машину только тогда, когда она у вас в руках. Держите машину крепко обеими руками. Не держите свои руки в непосредственной близости к вращающимся частям машины. Перед работой дайте машине поработать на холостом ходу. Стук и вибрации могут указать на неисправности или же на не правильную сборку. При начале строгания приложите давление на переднюю часть рубанка, при окончании – на заднюю часть. Во время работы находитесь на расстоянии не менее 200мм от рубанка. Скорость перемещения и глубина строгания определяют чистоту строгания. Рубанок работает чисто до тех пор, пока стружка не забьет его. Для чернового строгания достаточно пользоваться быстрой подачей и большей глубиной строгания, в то время как для окончательного, чистового скорость подачи и глубина строгания должны быть уменьшены. При строгании влажной древесины может образовываться длинная стружка. Не пытайтесь освободить рубанок от нее с помощью пальцев, а используйте деревянную палку. Никогда не заслоняйте отверстие выхода стружки.

После выключения машины, убирая её, поставьте так, чтобы режущая установка была сверху, и нож не касался других предметов.

**2.3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми**

**Пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция и интоксикация**

При употреблении в пищу недоброкачественных, инфицированных продуктов животного происхождения (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молоко и изделия из него – крем, мороженое и т.д.) возникает пищевое отравление – пищевая токсикоинфекция. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности – токсины.

Пищевое отравление – это острое заболевание, возникающее в результате употребления пищевых продуктов, содержащих ядовитые вещества.

Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые виды рыб, орехи и т.д.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др.

Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов после приема пищи. Особенностью является одновременное поражение группы людей, потреблявших одну и ту же пищу.

Обычно оно начинается внезапно: возникают общее недомогание, тошнота многократная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул.

Быстро усиливается интоксикация: снижается артериальное давление, учащается и ослабляется пульс, бледнеют кожные покровы, появляется жажда, нарастает температура тела до 38-40°С. Если больного оставить без помощи, катастрофически быстро развивается сердечнососудистая недостаточность, возникают судорожные сокращения мышц, наступает коллапс и смерть.

Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи зараженной определенными видами микроорганизмов.

Возбудителями являются палочки сальмонеллы и ботулизма, которые хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.

**Первая помощь при пищевом отравлении**.

При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопровождаемому приемом внутрь:

* адсоpбиpующих (активиpованный уголь);
* осаждающих (танины - дубильные вещества, охлажденный крепкий чай);
* окисляющих (пеpманганат калия);
* нейтpализующих (сода, кислое питье);
* обволакивающих (отваp кpахмала, яичный белок, молоко, кисель) веществ.

**Если напала собака:**

* остановитесь и твердо отдайте команду «стоять!», «сидеть!», «лежать!» и т.д.;
* чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая высоко руки;
* защищайтесь с помощью палки, камней;
* особенно опасна приседающая собака – она готовится прыгнуть. И чтобы защитить горло, надо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку;
* от животного можно защититься баллончиком с газом на основе вытяжки из красного перца;
* к нападающей собаке повернитесь лицом, примите стойку и бросьтесь ей на встречу, если уверены в себе: собака натаскана на убегающего человека и скорее всего отскочит в сторону;
* используйте подручные средства (зонтик, палку, камни), отступайте к укрытию спиной – забору, дому, призывая на помощь окружающих;
* если есть возможность, обмотайте пиджаком, плащом предплечье и руку, а затем, выставив ее (защищая шею и лицо от укуса), спровоцируйте собаку на укус и с силой ударьте по верхней челюсти собаки – от сильного удара она может сломаться.

**Что делать, если вас укусила бешеная собака?**

* из раны, оставшейся после укуса, нужно сразу же выдавить кровь. Этот прием следует повторить 3-4 раза.
* затем обмыть место укуса чистой водой, крепким раствором марганцовки, спиртом и смазать йодом. После оказания первой помощи немедленно обратиться к врачу.
* выяснить у хозяев, сделана ли прививка от бешенства. Для заражения достаточно слюне попасть в ранку на теле.

**Правила поведения при встрече с ядовитыми змеями**

Ядовитые животные – такие, в теле которых постоянно или временно присутствуют яды, способные при введении в организм человека даже в малых дозах вызывать болезненные расстройства, а иногда привести к смерти.

***Правила поведения в «змеиных» местах:***

* не трогать змей;
* носить сапоги;
* быть особенно внимательным в густой траве, в заросших ямах;
* не ходить ночью - по крайней мере, без фонаря: многие змеи особенно активны в теплые летние ночи;
* где много грызунов, там ожидать и змей;
* не устраивать ночлега возле дуплистых деревьев, прогнивших пней;
* прежде чем лечь спать - осмотреть постель;
* если проснувшись утром, обнаружили на себе змею – не дергаться, позвать на помощь или ждать, пока змея уползет.

***Первая помощь при укусах змей:***

* положить пострадавшего в тень так, чтобы голова была опущена ниже уровня тела;
* убедить пострадавшего соблюдать спокойствие, чтобы замедлить всасывание яда;
* закапать 5-6 капель сосудосуживающих капель в нос и в ранку укуса (галазолин, санорин, нафтизин и др.). Можно частично вымыть яд из ранки водой.
* если из укушенного места идет кровь, не надо ее останавливать, а наоборот стараться усилить кровотечение, опустив вниз укушенную конечность, и выдавливать кровь, не прикасаясь к ране;
* для удаления яда из раны можно применить кровоотсосную банку. Рану нужно промыть чистой водой, спиртом, раствором марганцовки, прижечь раскаленным металлическим предметом, обработать место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку.

**Внимание! Недопустимо:** накладывать жгут, делать разрезы и высасывать яд: это может сильно повредить нервы и кровеносные сосуды, кроме того, отсасывая яд ртом, можно занести в рану опасные бактерии.

**Что необходимо делать для профилактики комариного укуса?**

Многие болезни вызываются или передаются через насекомых.

Комариный укус может являться переносчиком малярии, желтой лихорадки и других болезней.

***Для профилактики комариного укуса следует:***

* разбивать лагерь на возвышенном месте подальше от заболоченного участка местности;
* спать под покрывалом, тщательно заправив свою одежду, закрыв по возможности открытые участки тела;
* можно использовать дымовую завесу (занавесь);
* для профилактики малярии следует принимать противомалярийные таблетки.

**Что необходимо делать при укусе клеща?**

Клещ является одним из наиболее опасных для человека кровососов. Клещ хранитель и переносчик тяжелых заболеваний – клещевого энцефалита и туляремии. Клещевой энцефалит поражает преимущественно центральную нервную систему.

***В случае обнаружения на теле впившегося клеща необходимо***:

* обмазать это место вазелином, растительным маслом, или другой жидкостью с маслянистой пленкой и подождать 0,5 часа, или попытаться прижечь близко к туловищу клеща;
* затем, захватив головку клеща как можно ближе к коже, удалите его, стараясь не оторвать головку от туловища. Если это случилось необходимо принять все меры для удаления головки клеща из кожи;
* в любом случае необходимо сразу же обратиться в лечебное учреждение.

**2.4. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице**

***Граждане несут административную ответственность:***

* за выгул или появление с собакой в дошкольных и школьных учреждениях, на детских и спортивных площадках, школьных дворах, в парках, местах массового отдыха, на пляжах, особо охраняемых территориях;
* за появление в общественных местах собак, требующих особой ответственности владельца, без поводка и без намордника;
* за нарушение безопасности граждан от воздействия домашних животных;
* за нарушение тишины и покоя домашними животными;
* за нападение домашнего животного на человека с причинением вреда здоровью человека или другим домашним животным;
* за ущерб, принесенный имуществу физическим воздействием домашнего животного;
* за негуманное обращение с домашними животными, оставление их без присмотра, пищи, воды. В случае заболевания - за оставление без ветеринарной помощи;
* за истязание или умышленное калечение домашнего животного;
* за умерщвление домашнего животного без заключения об имеющемся неизлечимом заболевании вне ветеринарного учреждения или средствами, не гарантирующими быструю и безболезненную смерть.

На собак, кошек и лошадей, прошедших регистрацию, кроме того, выдается ветеринарный паспорт. Собаки, кошки, лошади и крупный рогатый скот, по заявлению их владельцев, подлежат ежегодной перерегистрации.

Помещения, используемые для содержания животных, должны соответствовать ветеринарным и санитарным требованиям. Не допускается содержание и нахождение животных в местах общего пользования коммунальных квартир.

**2.5. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе**

**Личная безопасность в местах массового скопления людей**

Бойтесь толпы в любом месте: в автобусе, на митинге, в очереди, в кинотеатре, старайтесь не мешаться с человеческой массой. Толпа лишает Вас маневра в случае опасности, она может раздавить Вас в вертикальном положении, или уронить и пройтись по Вашим ребрам, или выдавить Вами витрину, или сломать Вами поручни, ограждения. Толпу образуют следующие эмоции: ажиотаж, ненависть, поклонение, страх. Распознайте начало «сгущения туч» и смените свое местонахождение.

***Паника***

Паническое бегство возникает тогда, когда путь к спасению представляется доступным, но дефицитным. Нет пути к спасению - нет и паники. В панике люди забывают мораль: могут задавить и детей, и старушек. Паника не отключает способность соображать. Найдите сильный довод, и у Вас будет шанс остановить толпу.

***Предупредить панику:***

* для этого в первую очередь следует отвлечь, хотя бы на непродолжительное время, внимание людей от источника страха или возбудителя паники;
* дать возможность людям хоть на мгновение очнуться от страха и попытаться взять управление толпой на себя;
* постараться переключить внимание людей с действий «лидера» паникеров на человека, трезво мыслящего, обладающего хладнокровием. Здесь должны найти место властные и громкие команды людей с волевым характером.

Как только это произойдет, надо всех незамедлительно вовлечь в борьбу с опасностью. Обычно, когда проходит первое чувство страха, у большинства людей в такой ситуации наблюдается повышенная активность, стремление как бы загладить свою вину.

**Правила поведения при пожаре**

При обнаружении возгорания быстро, не поддаваясь панике, приступайте к тушению пожара, используя все доступные средства – песок, воду, огнетушители и т.д.

Если загорелся телевизор, его надо сразу отключить от сети, а затем тушить водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки или набросить плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся, например, на шторы, и только после этого бежать за водой или домашним огнетушителем.

Если у Вас на кухне загорелось белье, висящее над плитой, немедленно выключите газ и залейте пламя водой. Бросьте дымящуюся вещь на пол и затопчите. Затем откройте окно и проветрите кухню.

Если у Вас на шнуре утюга появилось пламя, сразу отключите его от электросети. Затем накройте пламя тряпкой и погасите его.

Если загорелась открытая проводка, отключите электричество в квартире или закидайте провод землей из цветочных горшков.

Если Вы почувствовали запах плавящегося пластика, найдите место повреждения проводки. Потрогайте розетки, не теплые ли они. Обнаружив источник запаха, отверткой или плоскогубцами с пластмассовыми ручками раздвиньте загоревшиеся провода. Отключите электричество. Ни в коем случае не заливайте пламя водой!

Если вы не в состоянии самостоятельно потушить огонь, отключите электричество, перекройте газ, без промедления вызывайте пожарных «01», выведите из опасной зоны детей и пожилых людей.

**Внимание!** При пожаре не торопитесь открывать двери, окна: свежий воздух усилит горение.

**Правила поведения на воде**

* не ныряй в незнакомых местах; (не зная броду – не лезь в воду);
* не заплывай за буйки;
* не приближаться к моторным лодкам и к судам;
* не устраивай игр в воде, связанных с захватами;
* купаться лишь в том случае, если воздух прогрелся не менее, чем до 20 °С, минимальная температура воды – 18 °С;
* не следует бояться воды, если Вы пока не научились плавать. Страх - плохой учитель. Однако запомните, что заходить в воду выше пояса вам нельзя.
* продолжительность купания не должна быть больше 10-15 минут. Если находитесь в воде более 15 минут, можно простудиться, есть опасность судорожного сокращения мышц.
* перед тем, как войти в воду, разомнитесь и остыньте после солнечных ванн. От перегрева и расслабленности мышц во время купания может остановиться сердце.
* после еды кровь приливает к органам пищеварения, поэтому лучше всего купаться не раньше, чем через 1,5-2 часа.
* избегайте игр на воде, связанных с захватами и подныриванием. Останавливайте тех, кто подает ложные крики о помощи. Неумная шутка может кому-то стоить жизни.
* избегайте купания в темноте! Вы можете натолкнуться на плавающие в воде бревна или доски, удариться о другие предметы.
* купаться нужно только в разрешенных местах. На необорудованном пляже, прежде чем искупаться, обязательно исследуйте дно. Гладкая поверхность воды обманчива.

**Помните! Прыгать в воду с причалов, лодок и в непроверенных местах – опасно!** Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде.

**Осторожно!** Течение может отнести далеко от берега!

**Правила поведения в походе**

Собираясь в поход, подумайте, что может пригодиться. Нужно стремиться к минимальному количеству предметов с максимальным количеством способов применения, в том числе и нестандартных (в радиоприемнике есть динамик, в динамике - магнит, проведя им по игле и т. п., можно сделать компас; сам приемник с магнитной антенной можно использовать в качестве радиокомпаса).

Рекомендуется брать:

1. Нож, желательно с фиксирующимся лезвием.

2. Спички, натертые парафином.

3. Свеча (освещение, растопка, обогрев).

4. Компас.

5. Игла с нитками.

6. Рыболовный набор.

7. Бинт.

При желании можно взять карту, флягу и котелок (армейский), полиэтиленовый мешок (защита от сырости при ночлеге), маленькие топор и ножовку.

Перед походом необходимо изучить карту предполагаемого места похода. Летом в лесу желательно пользоваться тонкой и плотной курткой с капюшоном. Все части куртки должны плотно прилегать к телу, это защитит от блох, клещей. Обувь во многом зависит от наклонностей человека и маршрута. Не надевайте новую, чтобы не натереть ноги. При выживании очень большую роль играет физическое состояние человека.

**Правила поведения на природе**

Когда мы выезжаем на природу, очень важно, чтобы во время отдыха за городом не произошли неприятности, которые причинили бы вред нашему здоровью.

***Постарайся запомнить нехитрые правила, соблюдать которые совсем несложно****:*

* ни в коем случае нельзя срывать и тем более брать в рот незнакомые растения. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть и ядовитые растения, яд которых не менее опасен, чем змеиный;
* с грибами тоже нужно быть очень осторожным. Собирайте только известные Вам грибы. Когда гуляете по лесу, не трогайте поганки - они очень ядовиты;
* не пейте сырую воду из какого бы то не было водоёма;
* для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров) надевайте длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор. Открытые участки тела намажьте средством, отпугивающим насекомых;
* помните, что запахи одеколонов, духов и другой парфюмерии сильно привлекают насекомых;
* если Вы собираетесь ночевать в палатке, позаботьтесь о сетке, защищающей от комаров, и средствах, отпугивающих насекомых;
* в жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или солнечные ожоги. Никогда не смотрите прямо на солнце даже в течение непродолжительного времени — может ухудшиться зрение.

***Во время походов и загородных прогулок нельзя причинять вред природе***

* если развели костёр, то, уходя, не забудьте потушить огонь. Костёр обязательно нужно залить водой или засыпать песком;
* не ломайте деревья, не разоряйте птичьих гнёзд — не нарушайте красоту и гармонию природы;
* не оставляйте после себя мусор! Мусор, который нельзя сжечь (стеклянные бутылки, железные консервные банки), необходимо забрать с собой, чтобы выбросить в предназначенном для этого месте.

**III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Руководитель занятия напоминает слушателям тему проведенного занятия, кратко останавливается на основных моментах, отвечает на вопросы слушателей.

 Уполномоченный на решение задач

 в области ГО и ЧС ИВМиМГ СО РАН А.В.Куц