

МБУК «Межпоселенческая библиотека»
МО ТР

Составитель: методист по юношеству
МБУК «Межпоселенческая библиотека» МО ТР
А.В. Дружина

Ответственный за проект:
директор МБУК «Межпоселенческая
библиотека» МО ТР
Л.Б. Асланова



*«Отдых,
к которому готов!»*

*методическое пособие—
рекомендации для
юношества и взрослых*

г. Темрюк, 2022

МБУК «Межпоселенческая библиотека»
МО Темрюкский район
г. Темрюк, ул. Ленина 88
тел. (861-48) 5-23-93

Ох, лето красное

(отрывок из стихотворения «Осень»)

*Ох, лето красное! любил бы я тебя,
Когда б не зной, да пыль,
да комары, да мухи.
Ты, все душевные способности губя,
Нас мучишь; как поля,
мы страждем от засухи;
Лишь как бы напоить
да освежить себя —
Иной в нас мысли нет,
и жаль зимы старухи,
И, проводив ее блинами и вином,
Поминки ей творим мороженым и
льдом.*

А.С. Пушкин, 1833 года.

Несомненно, лето одно из самых долгожданных и любимых времен года не только для детей, но и взрослых. Об этом свидетельствует результат опроса 2020 года: большинство россиян (46%) любимым временем года назвали именно лето, только 8% любят зиму (согласно сообщению ТАСС со ссылкой на исследование

Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ)).

Множество художественных произведений посвящены именно этому прекрасному, богатому на ягоды и фрукты времени. Оно вдохновляло писателей и поэтов, музыкантов и композиторов, танцоров и режиссеров. Не случайно, именно летом большинство граждан России планируют свои отпуска. Важно помнить, что это пора не только всевозможных лакомств и развлечений на природе, но и опасности: палящего солнца, гроз, ливней, штормов (на море) и др. И чтобы отдых наших читателей прошел как можно приятнее и комфортнее, методист по юношеству подготовил для вас полезные памятки-советы.

Берегите себя и своих близких и помните, что именно от наших знаний зависит наше поведение в экстренных (и иных) ситуациях.

Памятка «У воды и моря»



1. Самое безопасное место для купания – пляж, оборудованный навесами, лежаками и спасательной станцией, где дежурят спасатели.
2. Детям нельзя купаться одним, постоянно следи за ними.
3. После длительного нахождения на солнце не надо быстро заходить в воду – может произойти остановка дыхания. Заходи постепенно, обтираясь холодной водой.
4. Находиться в воде стоит более 30 минут – при переохлаждении могут возникнуть судороги.
5. Не заплывайте за буйки или вообще слишком далеко – там могут быть

водовороты, течения, резкие перепады глубины.

6. С осторожностью используйте надувные матрасы и другие плавательные средства – ветром и течением их может отнести далеко, они могут проколоться и сдуться прямо на воде.

7. Не плавайте там, где передвигаются катера, гидроциклы – можно получить травму от столкновения.

8. Ни в коем случае не купайтесь во время грозы – попадая в воду, молния поражает током в радиусе 100 м.

9. Старайтесь не купаться раньше чем через полтора – два часа после еды.

10. Если решите прокатиться на гидроцикле, лодке или катамаране, не забывайте надеть спасательные жилеты.

11. Старайтесь не дышать слишком учащенно и глубоко во время плавания и не задерживать дыхание под водой надолго – это может привести к потере сознания.

12. Не заходите в море, если оно штормит. Купаясь на волнах,

обращайте внимание на предупреждающие знаки и наличие спасателей на берегу.

13. Попав в морское течение, не сопротивляйтесь ему, а плывите вдоль береговой линии до тех пор, пока оно не потеряет своей силы. Затем плывите к берегу по диагонали. Попытки преодолеть течение могут грозить тем, что у вас быстро кончатся силы, а к берегу не приблизитесь ни на метр.

14. Изучите местность и дно на предмет обитающих в нем животных. На платных пляжах применены меры безопасности от медуз и других ядовитых животных, но на диких пляжах следует быть внимательным(-ой).

15. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний и иных хронических заболеваний (особенно тем, кто склонен к аллергии) – обязательно возьмите на пляж все необходимые лекарства.

Памятка «Во время грозы»



1. Во время грозы основную опасность представляет удар молнии. Кроме обычной линейной (или зигзагообразной) молнии, иногда наблюдается шаровая молния – светящийся шар, плавающий в воздухе над поверхностью земли и взрывающийся при столкновении с любым твердым предметом.

2. Для снижения опасности поражения молнией объектов экономики, зданий и сооружений устраивается молниезащита в виде заземленных металлических мачт и натянутых высоко над сооружениями объекта проводами.

3. Перед поездкой на природу уточните прогноз погоды. Если предсказывается гроза, то перенесите поездку на другой день. Если Вы заметили грозовой фронт, то в первую очередь определите примерное расстояние до него по времени задержки первого раската грома, первой вспышки молнии, а также оцените, приближается или удаляется фронт. Поскольку скорость света огромна (300 000 км/с), то вспышку молнии мы наблюдаем мгновенно. Следовательно, задержка звука будет определяться расстоянием и его скоростью (около 340 м/с).

Пример: если после вспышки до грома прошло 5 с, то расстояние до грозового фронта равно $340 \text{ м/с} \times 5 \text{ с} = 1700 \text{ м}$.

Если запаздывание звука растет, то грозовой фронт удаляется, а если запаздывание звука сокращается, то грозовой фронт приближается.

4. Молния опасна тогда, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. В

этом случае срочно примите меры предосторожности.

5. Если Вы находитесь в сельской местности: закройте окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия. Не растапливайте печь, поскольку высокотемпературные газы, выходящие из печной трубы, имеют низкое сопротивление.

6. Не разговаривайте по телефону: молния иногда попадает в натянутые между столбами провода.

7. Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне, не стойте рядом с окном, по возможности выключите телевизор, радио и другие электробытовые приборы.

8. Если Вы находитесь в лесу, то укройтесь на низкорослом участке леса. Не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей.

9. Не находитесь в водоеме или на его берегу. Отойдите от берега,

спуститесь с возвышенного места в низину.

10. В степи, поле или при отсутствии укрытия (здания) не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело, а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном углублении, обхватив ноги руками.

11. Если грозовой фронт настиг Вас во время занятий спортом, то немедленно прекратите их. Металлические предметы (мотоцикл, велосипед, ледоруб и т.д.) положите в сторону, отойдите от них на 20-30 м.



12. Если гроза застала Вас в автомобиле, не покидайте его, при

этом закройте окна и опустите антенну радиоприемника.

Если вы в доме, то...

- По возможности не выходите из дома, закройте окна и дымоходы во избежание сквозняка, также не рекомендуется топить печи, при грозе следует затушить костер (если вы разожгли его рядом с домом);
- Не следует находиться на крыше и около токоотвода и заземлителя, держитесь как можно дальше от электропроводки, антенн;
- Отключите радио и телевизор, избегайте использования мобильного телефона и электроприборов, не касайтесь металлических предметов. Если у вашего радио - или телеприемника на крыше индивидуальная антенна, ее следует отсоединить от приборов.

Если вы на открытой местности...

- Отключите сотовый телефон и другие устройства, не рекомендуется использовать зонты;
- Не прячьтесь под высокие деревья (особенно одинокие). По статистике наиболее опасны дуб, тополь, ель, сосна;
- При отсутствии укрытия следует лечь на землю или присесть в сухую яму, траншею. Тело должно иметь по возможности меньшую площадь соприкосновения с землёй;
- Во время грозы в лесу следует укрыться среди низкорослой растительности;
- Если вы находитесь на водоеме и видите приближение грозы -

немедленно покиньте акваторию, отойдите от берега. Не пытайтесь спрятаться в прибрежных кустах;

- Во время грозы не следует бегать, ездить на велосипеде. Если в поисках укрытия, вам необходимо пересечь открытое пространство – не бегите, идите спокойным шагом;
- Если вы находитесь на возвышенности, спуститесь вниз;
- Если во время грозы вы находитесь в лодке, гребите к берегу;
- Если вы во время грозы едете в автомобиле, прекратите движение и переждите непогоду на обочине или на автостоянке, подальше от высоких деревьев. Закройте окна, опустите

антенну радиоприемника, оставайтесь в автомобиле;

- Велосипед и мотоцикл могут являться в это время потенциально опасными. Их следует уложить на землю и отойти на расстояние не менее 30 м.



Что же делать, если ударила молния?

1. Прежде всего, (если человек еще жив) потерпевшего необходимо раздеть, облить голову холодной водой и, по возможности, обернуть тело мокрым холодным покрывалом;
2. Если человек жив, но еще не пришел в себя, необходимо сделать искусственное дыхание «рот в рот» и как можно быстрее вызвать медицинскую помощь.

Памятка «Во время града»



1. По возможности не выходите из дома, находясь в помещении, держитесь как можно дальше от окон. Не пользуйтесь электроприборами, т.к. град обычно сопровождается грозовой деятельностью.

2. Находясь на улице, постарайтесь выбрать укрытие. Если это невозможно, защитите голову от ударов градин (прикройте голову руками, сумкой, одеждой).

3. Не пытайтесь найти укрытие под деревьями, т.к. велик риск не только попадания в них молний, но и того, что крупные градины и сильный ветер могут сломать ветви деревьев;

4. Если Вы перемещаетесь на автомобиле, то прекратите движение. Находясь в автомобиле, держитесь

дальше от стекол. Желательно развернуться к ним спиной (лицом к центру салона) и прикрыть глаза руками или одеждой. Если с Вами оказались маленькие дети, то их необходимо закрыть своим телом, и также прикрыть глаза либо одеждой, либо рукой. Если позволяют габариты салона - лучше всего лечь на пол.



5. Ни в коем случае не покидайте во время града автомобиль. Помните, что средняя продолжительность града составляет примерно 6 минут, и очень редко он продолжается дольше 15 минут. Если град только начинается, а в машине есть плед – накройте им машину (особенно окна: лобовое и заднее).

Памятка «Во время ливня»



1. При получении информации о выпадении обильных осадков воздержитесь от поездок на личном транспорте, по возможности оставайтесь в квартире или на работе. Включите средства проводного и радиовещания.

2. Если ливень застал Вас на улице, не спускайтесь в подземные переходы и другие заглубленные помещения. Постарайтесь укрыться в зданиях расположенных выше возможного уровня подтопления.

3. Если здание (помещение), в котором вы находитесь, подтапливает, постарайтесь покинуть

его и перейти на ближайшую возвышенность.

4. Если покинуть здание не представляется возможным, то поднимитесь на вышерасположенные этажи, выключите электричество и газ, плотно закройте окна, двери и сообщите о своем местонахождении в дежурную службу МЧС по тел. 01, 112.

5. Если ливень застал Вас в личном транспорте, не пытайтесь преодолеть подтопленные участки. Медленно перестройтесь в крайний правый ряд (на обочину) и, не прибегая к экстренному торможению, прекратите движение. Включите аварийные огни и переждите ливень. В случае стремительного пребывания воды покиньте транспортное средство и пройдите на возвышенный участок местности или в ближайшее здание.

Памятка «Во время сильного ветра»



1. Уберите хозяйственные вещи со двора и балконов, уберите сухие деревья, которые могут нанести ущерб вашему жилищу. Закройте окна.
2. Машину поставьте в гараж, при отсутствии гаража машину следует парковать вдали от деревьев, а также слабо укрепленных конструкций.
3. Находясь на улице, обходите рекламные щиты, шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей.
4. Избегайте деревьев и разнообразных сооружений повышенного риска (трубопроводов, эстакад, линий электропередач,

мостов, потенциально опасных промышленных объектов).

Памятка «На солнце»



Полезная информация для всех, кто планирует проводить на солнце больше 15 минут в день!

1. Загорайте на солнце только в период до 12.00 и после 16.00. Используйте солнцезащитные очки и шляпы. Детям до 6 месяцев не рекомендуется находиться на солнце и загорать. Деткам постарше надевайте рубашки и панамки, если они находятся на открытом солнце.
2. Не лежите на солнце долго – не забывайте, что это причина раннего старения (фотостарения).

3. Если у вас есть склонность к появлению пигментации на лице, или некоторое время назад вы делали пилинговые процедуры (кислоты, папаин и др.) – обязательно пользуйтесь защитными кремами с фильтрами не менее SPF 30 и тщательно прячьте лицо от солнца.

Наносить санскрин лучше после каждого ныряния в воду, а вот в офисные будни достаточно двух раз: по дороге на работу и обратно.

4. Используйте защитные масляные смеси или кремы, в которых содержатся антиоксиданты (базовые масла и эфирные масла) – они защитят вашу кожу от вредного солнечного воздействия и продлят молодость.

5. Наносите защитные средства не только на кожу тела и лица, но и на волосы (предотвращает выгорание волос, обесцвечивание окрашенных, сухость и ломкость от морской воды), веки, уши и губы.

6. Используйте средства для подготовки кожи к загару.

Скрабы и пилинги дадут возможность получить равномерный загар. Кремы и масла для загара помогут вашей коже не обгореть, а постепенно и не травматично для кожи загореть. Можно использовать активаторы загара (бронзанты) – они совмещают в себе два свойства: защиту и окрашивание кожи в золотистый цвет.



7. Ни в коем случае не забывайте про уход за кожей после солнечных процедур. Очищайте кожу от морской соли, песка и кремов от загара и наносите средства после загара. Отлично подходят крема, а также гидролаты ромашки, розы, лаванды – их можно просто распылить на очищенную кожу.

8. Защищайте не только тело, но и глаза – носите солнцезащитные очки, желательно высокой степени защиты UV 400.

Данная памятка будет полезна тем, кто впервые решил отправиться отдохнуть в лес.

Памятка «В лесу»



1. Отправляясь в лес, всегда сообщайте своим близким, друзьям или соседям, куда конкретно вы идете и когда планируете вернуться.

2. Изучите заранее место на карте.

3. Не заходите вглубь незнакомой местности. Если все-таки решили идти, оставляйте на пути движения

ориентиры, по которым можно будет вернуться к знакомому месту.

4. Не отпускайте в лес без сопровождения ваших родных и близких, к числу которых относятся: пожилые люди, и люди, имеющие различные заболевания, обуславливающие трудности при нахождении в лесу, особенно, если человек заблудился. Помните, даже если такие люди отправляются в лес не одни, а с опытными попутчиками, то у них должен быть запас соответствующих медицинских препаратов, согласно рекомендациям врача. Конечно же, не отпускайте без сопровождения и детей.

*Элементарные правила
перед тем, как отправиться в лес:*



Что нужно взять с собой?

Возьмите с собой рюкзак или сумку, в которых должны находиться: заряженный сотовый телефон, устройство для ориентирования на местности, в идеале, это, конечно, туристический (другие быстро садятся) навигатор, с мощной заряженной батареей, компас (необходимы также навыки обращения с этими устройствами), нож, фонарик, спички или зажигалка в непромокаемой упаковке. Желательно также взять с собой котелок, продукты питания «на всякий случай» - легкие, но калорийные, воду, полиэтиленовую пленку для накидки или навеса от дождя. Помните, одежда должна быть яркой, или имейте с собой сигнальный жилет яркого цвета. Это позволит разглядеть вас, например, с воздуха. Не надейтесь на авось. Часто, по закону жанра, «дождь не идет тогда, когда вы берете зонт».

Если вы все-таки потерялись в лесу...



1. Помните, потеряться может даже опытный человек и первое что надо сразу же остановиться, успокоиться и не продолжать дальнейшего движения, пока не будут соблюдены основные требования безопасности.
2. Если вы путешествуете группой... Оставайтесь на месте в течение часа. Это позволит группе, потерявшей своего коллегу, вернуться по пути следования и найти его. Не дождавшись своих товарищей, необходимо расчистить площадку на земле размером метр на метр и как можно точнее нарисовать карту-схему района нахождения. Нанести на «карту» как можно точнее свой путь следования. При этом не забывать основное правило составления карт:

север — на верхнем обресе карты, юг — на нижнем.

3. Внимательно прислушайтесь. При возможных шумах типа гудков автомобилей, локомотивов, других сигналов лучше всего идти на их звук, стараясь сохранять прямую линию своего движения, чего можно достичь зарубками, оставляемыми на деревьях. При этом, направление своего движения необходимо контролировать не менее чем через три предмета, часто проверяя себя, оглядываясь назад и сверяя правильность движения по затесам на деревьях, сломанным веткам и т. д.

4. В лесу самое главное - не терять самообладания и помнить следующее:

- не двигаться в темное время суток, ночь необходима для восстановления сил;
- не ходить по звериным тропам, т. к. они могут привести к встрече с животными, контакт с которыми нежелателен;
- не выходить на болотистые участки леса, особенно покрытые ряской;

- не есть незнакомые дикоросы - лучше попить воды. Без еды человек может прожить до 30 дней, а вот без воды всего лишь неделю.

Допустим, произошло худшее, вы заблудились и блуждаете довольно долго. Как добыть питьевую воду?



Имейте в виду, что если наполнить пластиковую бутылку водой и поместить ее в костер, то в ней можно скипятить воду, бутылка не расплавится до тех пор, пока в ней вода. Таким образом, без питьевой воды не останетесь, если у Вас есть спички, пластиковая бутылка (в наших лесах найдется, не сомневайтесь) и относительно чистый

водоем (река, ручей, болото, пруд) поблизости.

5. Если самостоятельно выбраться не удастся, но ловит связь – позвоните спасателям по телефону 01, 112 (с сотового телефона). Не ждите, пока ваш телефон полностью разрядится. Объясните ситуацию, вам помогут выйти, ориентируясь по карте, и необходимыми советами. При этом постарайтесь никуда не убегать от людей, которые вас ищут. Сядьте, разведите костер, возможно, дым привлечет внимание.

Полезные советы по ориентированию на местности...



1. Помогает определиться и запах. Если унюхали дымок, нужно идти против ветра.

2. Если звуковых ориентиров нет, то лучше всего «выходить на воду» (ручей обязательно выведет к реке, река - к людям. Идти нужно вниз по течению). Также можно идти вдоль линии электропередач.

3. Можно взобраться на дерево и посмотреть, не торчат ли где трубы домов, заводов, колокольни или башни. Однако, здесь следует быть особенно осторожными, так как, если вы получите травму, ваше положение может значительным образом осложниться.



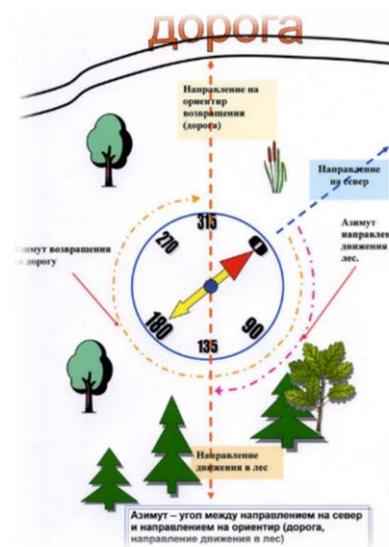
4. Обращайте внимание и на лесные тропинки, протоптанные человеком.

5. Ориентирование по солнцу и часам. Вращая часы в горизонтальной плоскости, направляют часовую (короткую) стрелку в сторону Солнца. Угол между часовой стрелкой и направлением на 14 часов (для России после безвозвратного перехода на летнее время в 2011 году) делится пополам. Эта линия и будет направлением на юг. Если встать лицом на юг, то слева будет восток, справа — запад. При этом надо помнить, что до 14 часов нужно делить левый угол, а во вторую



половину дня - правый угол. Данный способ даёт сравнительно правильные результаты в северных и отчасти в умеренных широтах, особенно зимой, менее точные — весной и осенью;

летом же ошибка возрастает до 25° . В южных широтах, где Солнце стоит летом высоко, применять этот метод ориентировки не рекомендуется.



Помните... Растения – отличные ориентиры!

- деревья, пни и упавшие стволы больше гниют с северной стороны;
- выпавшая утром роса дольше сохраняется с севера;
- мох на пнях располагается с северной стороны; кора березы и сосны на северной стороне темнее;

- у березы гладкая, белая, чистая кора с южной стороны;
- на свежих пнях годовые кольца тоньше с севера. Смола на стволах сосен, елей, кедров обильнее выступает с южной стороны.

**Единый номер вызова экстренных оперативных служб:
112 (101, 102, 103, 104).**

Для вызова экстренных оперативных служб используйте номера:

- служба пожарной охраны: 101;
- полиция: 102;
- служба скорой медицинской помощи: 103;
- аварийная служба газовой сети: 104.

Будьте внимательны и берегите себя и своих близких!

Если вы прочли данные рекомендации, выучили их, тогда вам (как в «Песенке шофёра») «не страшны теперь, ни дождь, ни слякоть...». А это значит – пора выбирать место для вашего путешествия. С этим как нельзя лучше вам поможет литература из фонда Межпоселенческой библиотеки...

Если вдруг вы не готовы читать объемные книжные издания, мы готовы предложить вам следующие журналы:



- «Живописная Россия»;
- «GEO»;
- «Путешествие по свету»;
- «Вокруг света»;
- «National Geographic_Россия».

Список литературы/интернет ресурсы:

1. <https://www.culture.ru/literature/poems/tag-o-lete;>
2. [https://47.mchs.gov.ru/;](https://47.mchs.gov.ru/)
3. [https://obuchalka.org/vse-knigi-po-obj/;](https://obuchalka.org/vse-knigi-po-obj/)
4. <http://xn--80aahh2ah1cn0e.xn--p1ai/category/priroda/;>
5. <https://57.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/bezopasnost-na-prirode/pamyatka-turista.>