



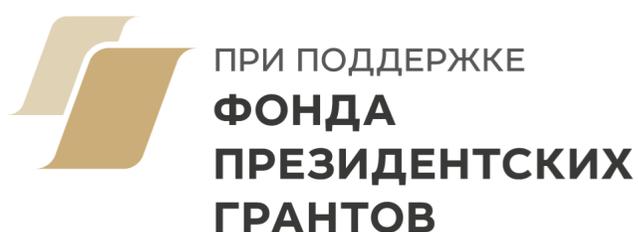
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ

АВТОР: ОЛЬГА ПОРЯДИНА

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
МОДУЛЬ 1. СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.....	8
ЗАНЯТИЕ 1. В ГОСТИ В ЛЕС.....	9
ЗАНЯТИЕ 2. МАШЕНЬКА И СТАРИЧОК-ЛЕСОВИЧОК.....	12
ЗАНЯТИЕ 3. ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ.....	18
МОДУЛЬ 2. МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.....	22
ЗАНЯТИЕ 1. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ.....	23
ЗАНЯТИЕ 2. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ. ЧАСТЬ 2.....	27
ЗАНЯТИЕ 3. СЕКРЕТЫ ЛЕСНЫХ ОБИТАТЕЛЕЙ.....	30
МОДУЛЬ 3. СРЕДНИЙ И СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.....	35
ЗАНЯТИЕ 1. БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЛЕСУ.....	36
ЗАНЯТИЕ 2. Я ЗАБЛУДИЛСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?.....	41
ЗАНЯТИЕ 3. ЧТО ТАКОЕ КОМПАС? ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ....	48
ЗАНЯТИЕ 4. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ КАРТА – ПОНИМАЕМ, СОСТАВЛЯЕМ.....	54
МОДУЛЬ 4. ЛЮДИ ТРУДОСПОСОБНОГО И ПОЖИЛОГОВОЗРАСТА.....	62
ЗАНЯТИЕ 1. ПОДГОТОВКА К ВЫХОДУ В ЛЕС. СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОГО РЮКЗАКА.....	64
ЗАНЯТИЕ 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ.....	73
ЗАНЯТИЕ 3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ?.....	89
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ.....	98
БЕСЕДА 1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ.....	98
БЕСЕДА 2. ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ В ЛЕСУ.....	101
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВОЛОНТЕРСКИХ ГРУПП И ОРГАНИЗАЦИЙ.....	105
БЕСЕДА 1. СТРАХИ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ.....	105
БЕСЕДА 2. УЯЗВИМОСТЬ ДЕТЕЙ.....	108
МОДУЛЬ 5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.....	110
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	114
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	116



ГБУ АО "Служба
спасения им. И.А.
Поливаного



АГПС и ГЗ АО

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Леса — большое богатство планеты. На протяжении всего существования человечества они очищают воздух, удерживают почву от размывания, являются домом для животных, а также не одно столетие кормят человека своими дарами. Здоровая экосистема отличается видовым разнообразием, и ежегодно в леса области устремляются множество людей, любителей тихой охоты, рыбаков и охотников, и просто отдыхающих. Архангельская область - одна из наиболее лесистых районов России. Таежные леса, местами заболоченные, занимают более 30 млн. га или около 60% территории области. Традиционно сбор грибов и ягод, а также охота и рыболовство являются одними из наиболее популярных занятий на Севере в летне-осенний период.

Выходя на природу, надо быть готовым не только к приятному отдыху, но и к возможным опасным ситуациям, в которые может попасть, как взрослый, так и ребенок. Наш северный лес таит реальные угрозы: утонуть в болоте, подвергнуться нападению зверя, отравиться неизвестными ягодами, погибнуть от переохлаждения или заблудиться в лесу.

Нередко спасателям и волонтерам приходится вести поиски заблудившихся в наших лесах. Ежегодно в сезон сбора грибов и ягод в лесах Архангельской области теряются свыше трехсот человек. Часть заблудившихся людей выводят по телефону диспетчеры ГБУ АО «Служба спасения им. Поливаного». На поиски тех, кому не удалось самостоятельно выйти из леса, выезжают поисково-спасательные группы, обычно состоящие из 3 спасателей и кинолога (кинолог и собака). Зачастую от пункта постоянной дислокации в г. Архангельске до места проведения поисковых работ расстояние превышает 300 км. Если в течение нескольких дней не удастся найти человека, поисково-спасательные работы прекращаются до поступления новой информации о пропавшем. Соответственно, около 10% заблудившихся не удастся найти, они признаются пропавшими без вести.

Наиболее неблагоприятная статистика прослеживается в Приморском районе, леса которого посещают жители Архангельска, Новодвинска и Северодвинска. Зачастую в лесу теряются люди пожилого возраста, иногда с возрастными заболеваниями, не позволяющими им оценивать свои действия. Поэтому занятия по безопасному поведению в лесу необходимо проводить не только с пожилыми людьми, но и с их родственниками и опекунами. Также особо уязвимой группой являются дети в силу недостаточности знаний и опыта.

Поэтому материал программы направлен на обучение населения разных возрастных групп правилам безопасного поведения в лесу. В ходе обучения по данной программе, занятия смогут посетить дети старшего дошкольного возраста, учащиеся общеобразовательных учреждений, студенты средних и высших учебных заведений, люди трудоспособного возраста, а также пожилые слушатели. Просвещение и информирование населения приведет к снижению количества людей, пропавших без вести в лесах Приморского района.

По статистике ГБУ АО "Служба спасения им. И.А. Поливаного", наиболее часто (примерно в 53% случаев) люди теряются в лесах Приморского района, соседствующего с городами Архангельск, Новодвинск, Северодвинск. Поэтому эти территории были выбраны как пилотные в рамках обучения безопасному поведению в лесу по данной программе.

Материалы программы будут учитывать возрастные особенности каждой категории слушателей, ведущий вид деятельности, особенности восприятия материала и наличие жизненного опыта.

ЦЕЛЬ

- Формирование у слушателей теоретических и практических основ безопасного поведения в таёжной местности.

ЗАДАЧИ

- Формировать представления и актуализировать знания слушателей о потенциальных опасностях, встречающихся в таёжной местности и безопасном поведении в различных опасных ситуациях при нахождении в лесу.
- Формировать у слушателей стремления ценить и беречь жизнь и здоровье.
- Развивать умение предвидеть последствия своих поступков.
- Воспитывать умение видеть опасность и уметь избегать ее.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

- Системность содержания обеспечивается логикой построения учебного материала.
- Доступность осуществляется подбором упражнений и заданий в зависимости от подготовленности слушателей (т.е. работа ведётся в зоне «ближайшего развития»).
- Целостность содержания заключается в том, что необходимо учитывать знания и интересы учащихся, полученные в ходе обучения.
- Сотворчество предусматривает выполнение упражнений и заданий слушателями вместе с преподавателями, родителями и друг с другом.
- Принцип возрастного соответствия предполагает, что изучаемый материал должен соответствовать возрастным особенностям и возможностям слушателей.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Возрастет осведомленность жителей Архангельска, Новодвинска, Северодвинска, Приморского района о подготовке к походу в лес и безопасном поведении в таежной среде.
- Улучшится способность ориентироваться в лесу, что приведет к уменьшению количества людей, заблудившихся в лесу.
- Благодаря разработанной дополнительной общеобразовательной программе повысится уровень просвещения населения в области безопасного поведения в лесу, основ выживания и ориентирования в таежной местности.
- С учетом применения новых технологий (информационных табличек), а также обучения волонтеров по данной программе повысится эффективность и результативность поисков потерявшихся в таёжной местности людей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль/тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
I. Старший дошкольный возраст	3	2	1
В гости в лес	1	1	-
Машенька и старичок-лесовичок	1	0,5	0,5
Путешествие в поисках сокровищ	1	0,5	0,5
II. Младший школьный возраст	3	2	1
Безопасность в лесу	1	1	1
Безопасность в лесу. Часть 2	1	-	-
Секреты лесных обитателей	1	1	-
III. Средний и старший школьный возраст	6	4	2
Безопасное поведение в лесу	1	1	-
Я заблудился. Что делать?	1	1	-
Что такое компас? Ориентирование на местности	2	1	1
Топографическая карта – понимаем, читаем, составляем	2	1	1
IV. Люди трудоспособного и пожилого возраста	10	7	3
Подготовка к выходу в лес. Снаряжение походного рюкзака	2	1	1
Топография и ориентирование на местности	2	1	1

Что делать, если вы заблудились?	2	1	1
Материал для проведения родительских собраний: Правила безопасности в лесу	1	1	-
Материал для проведения родительских собраний: Если ребенок потерялся в лесу»	1	1	-
Материал для волонтерских групп и организаций: Страхи в разном возрасте	1	1	-
Материал для волонтерских групп и организаций: Уязвимость детей	1	1	-
V. Первая помощь	6	3	3
Первая помощь при различных состояниях	4	2	2
Итоговый контроль	2	1	1
Итого	28	18	10

МОДУЛЬ 1. СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (6-7 ЛЕТ)

Каждый человек - и взрослый, и ребенок - в любой момент может оказаться в чрезвычайной ситуации. Даже самая обычная обстановка станет опасной, если не знать правил безопасного поведения на улице, в транспорте, дома. В таких ситуациях самыми незащищенными оказываются дети дошкольного возраста. Для них характерно нарастание двигательной активности и увеличение физических возможностей, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью, стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению опасных ситуаций. Старший дошкольный возраст – период усвоения детьми обобщенных знаний об окружающем. В этом возрасте у детей начинают развиваться саморегуляция, волевые черты, основы теоретического сознания и мышления – словом, формируется личность. Накапливая самые разнообразные знания, умения и навыки, ребенок приобретает тот источник, из которого он будет черпать знания в дальнейшем. Другими словами, дошкольный возраст – это основа всей будущей жизни. Именно поэтому дошкольное обучение должно закладывать не только основные знания, умения и навыки в соответствии с основной программой, но и заложить основание (фундамент) по формированию полноценной личности, обладающей качествами личности безопасного типа поведения.

Следовательно, обучение детей обеспечению безопасности их жизнедеятельности является актуальной педагогической задачей. Чем раньше мы начинаем информировать ребенка о безопасности, учить его правильным действиям в случае опасности, тем меньше вероятности, что ребенок попадет в опасную ситуацию по неведению или из-за шалости.

В процессе обучения и воспитания ребенка необходимо выделить такие правила безопасного поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность. В том числе это касается и ситуаций, когда ребенок остается один в лесу, и не может самостоятельно найти дорогу обратно.

Как правило, дети дошкольного возраста самостоятельно крайне редко уходят в лес. Но опыт работы спасателей и поисковых групп показывает, что единичные случаи бывают. Поэтому именно в этом возрасте ребенку необходимо дать элементарные правила безопасности при нахождении в лесу, которые ребенок запомнит и пронесет через всю жизнь. Кроме того, благодаря полученным знаниям увеличивается шанс ребенка справиться, выжить в лесу.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДАННОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Занятие 1. В гости в лес.

Занятие 2. Машенька и старичок-лесовичок.

Занятие 3. Путешествие в поисках сокровищ.

ЗАНЯТИЕ 1. В ГОСТИ В ЛЕС

Цель занятия: расширить знания детей о правилах безопасного поведения во время отдыха в лесу.

Задачи, решаемые на занятии:

- Научить детей собирать в поход необходимые вещи, продукты, одежду.
- Рассмотреть правила безопасности при передвижении по лесу и при нахождении в лесу в месте стоянки.
- Рассмотреть правила безопасности в случае, если ребенок теряется в лесу.
- Рассмотреть с детьми причины и опасности лесных пожаров.
- Рассмотреть с детьми правила поведения, если гроза застала в лесу.

Материалы, необходимые на занятии: предметные картинки, игрушка гномик, аудио-запись «Звуки леса».

Ход занятия: Ребята, сегодня мне пришло письмо от нашего друга гномика-лесовичка. Он попал в беду. Злой леший запрятал нашего друга в самой чаще леса и никуда не отпускает. Его можно освободить, но добраться до тайника крайне сложно. Множество заданий и ловушек расставил на пути леший. Только тот доберется до места, кто знает правила безопасного поведения в лесу. Попробуем помочь нашему другу?! Тогда отправляемся в путь.

Задание №1.

- А вот и первое задание. Нам необходимо правильно собраться в лес. Ведь от того как человек собрался в лес, зависит его здоровье и порой даже жизнь.

Детям предлагается конверт с изображением одежды. Задача – выбрать только ту, которую можно одеть в лес летом, а также взять с собой. Разбираем полученный вариант совместно, при необходимости изменяем и дополняем до правильного варианта.

- Давайте разберемся вместе. Начнем с обуви.

- Что за обувь мы можем одеть в лес? (спортивную обувь на шнуровке, резиновые сапоги в прохладную и влажную погоду). Какая обувь должна быть? (Удобной, разношенной, непромокаемой, правильно подобранной по размеру). Что за одежду мы можем одеть в лес? (хлопчато-бумажные брюки и футболку, ветровку, платок или кепку). А что за одежду можно взять с собой? (ветро- влагозащитный костюм или полиэтиленовую накидку, запасную пару носок, одну теплую вещь). А теперь подумайте, какая одежда должна быть?

Ответы детей.

Давайте разбираться, одежду шьют из разных материалов. Бывают синтетические и хлопчатобумажные изделия. Синтетика не пропускает влагу, а хлопок «дышит».

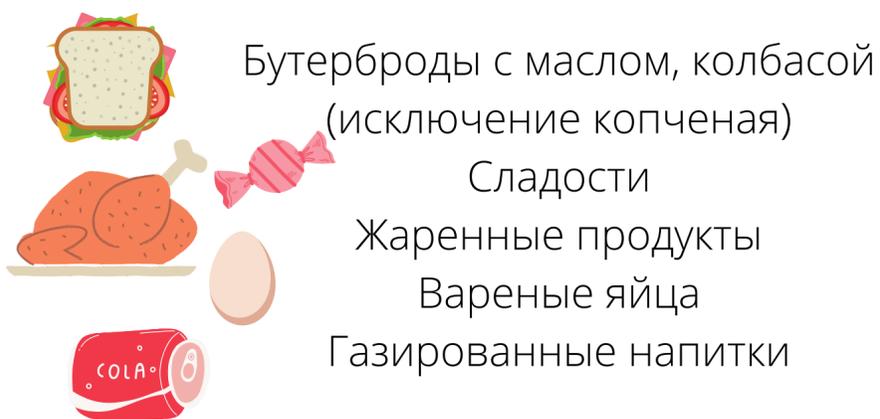
Показ детям курток из синтетики и хлопка.

- Подумайте, что может произойти с человеком, который в жаркую погоду пойдет по лесу в синтетическом костюме? Правильно, ему будет жарко. Синтетика не пропускает влагу, работает как термос, человеческое тело просто перегреется. Человек получит тепловой удар. Поэтому очень важно чтобы одежда на человеке была из хлопка. Такая одежда хорошо пропускает воздух и тело дышит, но быстро намокает во время дождя. А вот на случай дождя, с собой можно взять синтетическую одежду. Она легкая и много места в рюкзаке не займет.
- Почему одежда должна быть свободной, не в обтяжку, не стесняющая движения? Такая одежда не оставляет потертостей, позволяет телу дышать.
- А еще одежда должна быть яркой. Как вы думаете почему? Одежда должна быть яркой и тех цветов, которые не присутствуют на тот момент в лесу. Это позволит вам и вашим спутникам держать друг друга в поле зрения. Меньше вероятность, что вы заблудитесь, а если заблудились, вас будет легче найти.
- Таким образом, одежда для леса должна быть: дышащей, свободной, не стесняющей движения, яркой.
- С этим заданием мы справились. Теперь давайте разберемся с едой.

Задание №2.

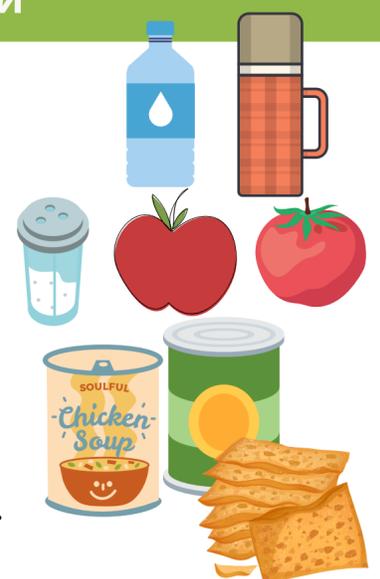
- Ребята, посмотрите сколько здесь разной еды, сладостей и вкусоностей. Это все для нас леший приготовил, чтобы мы взяли с собой в лес. *Детям предлагаются картинки с изображением различной пищи.* Но что-то здесь не так... Конечно, все это изобилие не поднять, не унести. Но самое главное многими продуктами можно попросту отравиться. Это ловушка лешего и мы в нее не попадемся! Давайте отберем только самое важное для дороги.

Не рекомендуем брать с собой



Необходимо взять с собой

Термос с чаем
Фляга с водой
Овощи
Фрукты
Сухари
Консервы
Соль, сахар
Суповые пакеты (вермишель).



Задание №3.

- Посмотрите ребята, сколько же здесь различных вещей. Снова леший нас путает. Как вы считаете, будут ли в лесу полезны: компьютер, подушка, одеяло, стул, книга, зонт, шезлонг? Почему?



- Надо брать в лес только самое необходимое и важное, чтобы ноша была не тяжелой. Давайте отложим только самые необходимые и полезные предметы для лесного похода. Это будет: аптечка, карта, компас, телефон, средство от комаров, котелок, нож, спички.



- Зная эти несложные правила подготовки к лесу, вы тем самым сохраните свое здоровье и хорошее самочувствие.

- Ну вот мы с вами и лесу (*звучит музыкальное сопровождение «Звуки леса»*). А вот речка, побежали купаться!

Физкультминутка:

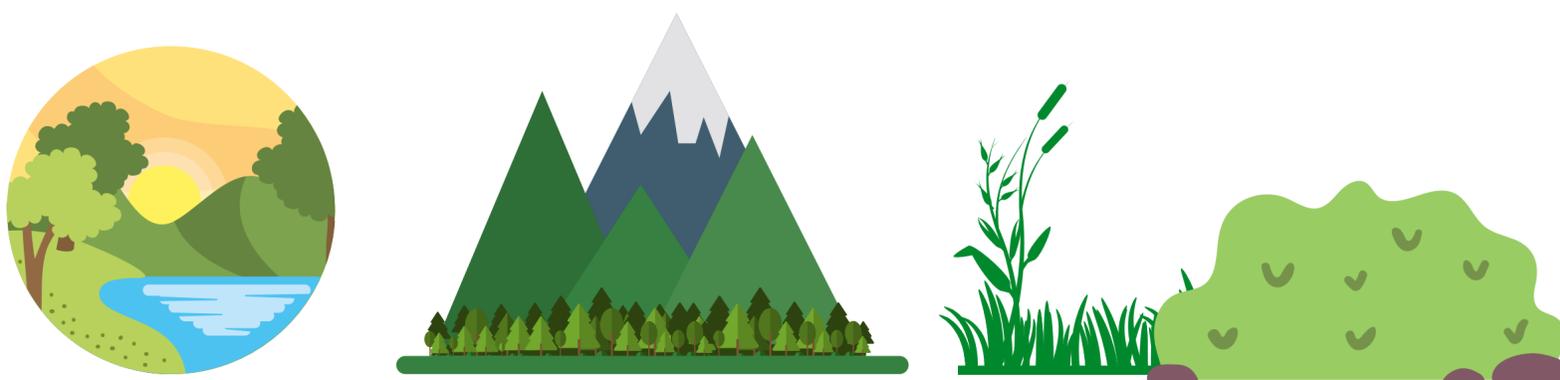
К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот так славно освежились.
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно:
Вместе раз – это брасс,
Одной, другой – это кроль.
Вышли на берег крутой и отправились
домой.

- Что это? (*звучат звуки дождя, грома*). Началась гроза. Как вы думаете, что такое молния? (*ответы детей*).

- Это электрический разряд, который происходит в результате сближения облаков. Что такое гром? Это треск, звук от разряда. Гром, сам по себе безопасен, он вестник того, что молния миновала. Самое опасное во время грозы – молния. Она может вызвать пожар, гибель людей и животных. Чаще всего молния ударяет в самые высокие предметы, возвышающиеся среди других, именно поэтому для защиты на высокие дома ставят громоотводы. Кто-нибудь из вас знает, как надо вести себя во время грозы? (*ответы*).

Задание №4.

Предлагаем детям выбрать среди картинок ту, на которой изображено безопасное, по их мнению, место во время стихии: дерево, водоем, гора, кусты, поле, овраг.



Выделяем правила поведения во время грозы:

- если гроза застала тебя в воде, немедленно выходи на берег. При попадании молнии в водоем, можно сильно пострадать;
- во время грозы, нельзя прятаться под отдельно стоящими деревьями. Не стоит прятаться и под высокими деревьями. В них чаще всего попадает молния;
- лучше всего грозу пережить в кустарнике, туда молния не попадет;
- Если гроза застала вас в поле, то лучше переждать ее в овраге, можно лечь на землю;
- Если вы находитесь в помещении, то лучше закрыть окна, двери, не делать сквозняков
- Если вы едете в транспорте, то окна тоже следует закрыть.

Подвижная игра «Спрячься от грозы». Закрепление знаний.

Картинки с изображением разнообразной лесной местности, лежат на стульях и на полу. Звучит музыка, дети передвигаются вокруг, по окончании музыкального фрагмента, дети должны остановиться рядом с «безопасными карточками». При повторении игры карточки незаметно меняются местами. В начале игры необходимо предупредить детей о внимательности.

- Гроза закончилась, и мы оказались на полянке.

Задание №5.

В этом задании говорится, что всем необходимо разбежаться по лесу и спрятаться.

- Как вы думаете, стоит ли выполнять данное задание? Почему

- Правильно, можно заблудиться. А чтобы не заблудиться, в лес одним ходить нельзя. В лесу надо держаться вместе и стараться не отходить от линейных ориентиров (река, железная дорога, линии электропередач). Поэтому это задание мы выполнили, так как не поддались уловке лешего.

- А вот и наш гномик-лесовичок. Он вас благодарит за помощь, за то, что не побоялись сложных заданий и лешего. Освободив лесовичка, мы с вами стали взрослее, дружнее, умнее. В этом походе, вы ребята, приобрели бесценные знания о правилах сбора в лесной поход, поведения во время грозы.

- Спасибо, до свидания.

ЗАНЯТИЕ 2. МАШЕНЬКА И СТАРИЧОК-ЛЕСОВИЧОК

Цель занятия: учить детей внимательно относиться к растениям в природе, понимать, что среди них могут быть ядовитые.

Задачи, решаемые на занятии:

- Учить детей соблюдать осторожность и правила поведения, находясь в лесу.
- Познакомить детей с наиболее распространенными растениями нашего леса. Учить называть их.
- Закрепит умение различать ядовитые и не ядовитые растения по внешним признакам.
- Воспитывать цивилизованное бережное отношение к природе.

Материалы, необходимые на занятии:

- Стол для размещения на нём настольного театра по данной сказке.
- Куклы из конструктора LEGO DUPLO: девочка, женщина, собака.
- Кукла наручная старичок-лесовичок, огонек.
- Подставка из пенопласта для размещения макетов съедобных и несъедобных грибов, ядовитых и полезных растений: подосиновик, подберезовик, белый гриб, лисички, мухомор, поганки, сыроежки, земляника, малина, черника, брусника, вороний глаз, волчье лыко, ландыш, подорожник, мать-и-мачеха, медуница, тысячелистник, календула, зверобой.
- Корзинка для девочки с несколькими ягодками земляники.
- Иллюстрации правил поведения в лесу.
- Несколько фантиков от конфет.
- Спички, макет пламени из картона.
- Веточка от дерева.

Ход занятия:

- Организационный момент.

- Приветствие. Сегодня, ребята, мы с вами отправимся в гости к деду Лесовичку. Я думаю, вы догадались, где он живет? В ходе занятия мы узнаем, какие растения, грибы и ягоды там растут, какие из них можно использовать и кушать, а какие лучше не трогать. А, кроме того, посмотрим спектакль о девочке Маше, которая совсем не знала лесных правил.

- Основная часть занятия.

Театрализованная часть занятия.

Девочка (появляется на ширме, гуляет, напевает песенку). Из-за ширмы раздается голос (*это говорит мама девочки*).

Мама: Машенька, дочка, я хочу попросить тебя сходить на лесную опушку за подорожниками. Наша собака снова поранила лапы. А еще набери в лесу ягод вкусных и сладких, отнесешь их к бабушке. Да и передай ей, пожалуйста, корзиночку. Я гостинцев ей положила и немного вещей, которые она попросила.

Девочка: Хорошо, мамочка. Подорожников наберу и корзинку с ягодками и вещами бабушке обязательно передам.

Голос мамы из-за ширмы: Спасибо, дочка и будь аккуратна в дороге.

Девочка (идет по ширме, бросает фантики, ломает веточки, чтобы от комаров отмахиваться, цветы собирает): Ой, дождик начинается! А я еще ни одного подорожника не нашла, да и ягодки как будто спрятались от меня. И зонтик я с собой не взяла! Посмотрю, что в корзинке мама для бабушки положила. Вдруг там пакет большой есть, я им и закроюсь (*заглядывает за ширму*). Вот это да! Я нашла в корзинке спички. Значит, я могу развести костер и согреться! (*достает спичку, появляется пламя, сделанное из картона*). Ну вот, как же мне быть? Получился не костер, а пожар! (*бегает, пытается потушить, не получается, уходит с ширмы, пламя остается*).

Человечек-огонек (появляется на ширме): я человечек-огонек, я лес от пожара охраняю! Ой, слышу дымом пахнет, ой, горит, что-то. (*тушит огонь, пламя убирается с ширмы*) Кто это так балуется в лесу? Лес поджечь хочешь? Лес – это дом животных и птиц. А ты с огнем балуешься!

Девочка (скромно): Я, я, я..., но я не хотела лес поджигать! Я ягодки найти хотела и листочки подорожников, чтобы собаку свою полечить. Но найти ничего не могу. А дождик вот начался, холодно стало, вот я погреться и решила!

Человечек-огонек: А ты не найдешь ни ягод, ни нужных тебе листочков подорожника, потому что законы леса нарушила. Вот дедушка Лесовичок наказал бы тебя за это!

Девочка: Какие такие законы? Ничего я не нарушала! (пытается пройти мимо огонька, но он ее не пускает). Пропусти меня, я домой хочу!

Человечек-огонек: Всем известно, что в каждом лесу есть хозяин – старичок-Лесовичок, который знает все тайны и законы леса и если эти законы не соблюдать, то ты не увидишь ни одной ягодки, ни одного грибочка и вообще можешь так заблудиться, что не выйдешь из леса никогда. Дедушка Лесовичок, иди скорей сюда! (огонек уходит)

Дедушка Лесовичок (появляется на ширме): Ты, Машенька, правила лесные нарушила, вот я от тебя все ягодки и подорожник спрятал. Если ты ответишь мне правильно на мои загадки о грибочках, то я покажу тебе и ягодки, и подорожник и домой помогу выйти.

Девочка: (плачет, хнычет): Ой, дедушка, я ведь совсем не знаю грибочков, да и ягодок тоже. Что же мне теперь делать?

Дедушка Лесовичок: Хорошо, с грибочками и ягодками ребята тебе разобраться помогут, а ты вспомни, пожалуйста, какие правила в лесу ты нарушила, чем обидела старичка-Лесовичка!

Девочка: Я поняла, конечно, я нарушила много лесных законов. Вот, например, костер в лесу разводить нельзя, ломать ветки тоже нельзя и сорить нельзя! (опустила голову, переживает, расстроена).

Дедушка Лесовичок: Все правильно ты сказала! Молодец! Только я еще хочу некоторые законы лесные напомнить, ведь наступает лето и каждый человек хоть раз, да придет в лес по грибы и по ягоды. Итак, законы леса.

- Не ломать ветки.
- Не разводить костер.
- Не разорять гнезда.
- Не разрушать муравейники.
- Не рвать растения, особенно если не знаешь, ядовитое оно или нет.
- Не ловить бабочек.
- Не шуметь (крик, музыка).

Девочка: Я все поняла! Все запомнила! Больше никогда так делать не буду! И законы леса нарушать не буду!

Дедушка Лесовичок: Вот теперь я прощаю тебя, но больше законы лесные не нарушай и впредь помни их. Машенька, а корзинка у тебя есть? Я пойду по делам, а ты по сторонам оглянись и насобираешь корзинку ягод, грибов и подорожников нарвешь, а ребята тебе помогут.

Маша и дедушка Лесовичок уходят за ширму.

Динамическая пауза.

Вместе по лесу идем, не спешим, не
отстаем,
Вот выходим мы на луг... (ходьба на месте)

Тысяча цветков вокруг (*вытягиваем руки в стороны*)
Вот ромашка, василек, медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковер.
И направо, и налево (*наклоны*)
К небу руки протянули,
Позвоночник растянули (*тянемся вверх*)
Отдохнуть едва успели,
На полянку снова сели.

Дети присаживаются на ковер, педагог открывает полянку с грибами (иллюстрации грибов разложены на ковре).

Работа по дифференциации съедобных и несъедобных грибов.

Педагог: Ребята, посмотрите на полянку, дед-Лесовичок показал нам грибочки. Давайте вспомним, как они называются. Для этого я загадаю вам загадки, а вы постарайтесь их отгадать:

Растут в лесу сестрички – рыжие.... (лисички).

Я в красной шапочке расту под стройною осиною,
Меня узнаешь за версту, зовусь я (подосиновик).

Серенькие шапочки, рябенькие ножки,
Под берёзкой растут.... (подберёзовики).

Из-под ёлок на пригорок
Вышел мальчик ростом с пальчик.
Он на тучки поглядел, сразу кепочку надел,
Новую, нарядную, цветом шоколадную (белый гриб).

Педагог: Ребята, будьте осторожны в лесу с грибами, а то в вашу корзинку залезут непрошенные гости. Угадайте, какие?

Ножка белая, прямая, шапка красная, большая,
А на шапке, как веснушки, беленькие конопушки.
Возле леса на опушке, украшая тёмный бор,
Вырос пёстрый, как Петрушка, ядовитый.... (мухомор).

В лесу есть грибы, что не надо искать,
Много растёт их на каждой полянке,
Но эти грибы нельзя трогать и брать –
Яд в них опасный.
Это - (поганки).

Тысяча цветков вокруг (*вытягиваем руки в стороны*)
 Вот ромашка, василек, медуница, кашка, клевер.
 Расстилается ковер.
 И направо, и налево (*наклоны*)
 К небу руки протянули,
 Позвоночник растянули (*тянемся вверх*)
 Отдохнуть едва успели,
 На полянку снова сели.

Дети присаживаются на ковер, педагог открывает полянку с грибами (иллюстрации грибов разложены на ковре).

Работа по дифференциации съедобных и несъедобных грибов.

Педагог: Ребята, посмотрите на полянку, дед-Лесовичок показал нам грибочки. Давайте вспомним, как они называются. Для этого я загадаю вам загадки, а вы постарайтесь их отгадать:

Растут в лесу сестрички – рыжие.... (лисички).



Я в красной шапочке расту под стройною осиною,
 Меня узнаешь за версту, зовусь я (подосиновик).



Серенькие шапочки, рябенькие ножки,
 Под берёзкой растут.... (подберёзовики).

Из-под ёлок на пригорок
 Вышел мальчик ростом с пальчик.
 Он на тучки поглядел, сразу кепочку надел,
 Новую, нарядную, цветом шоколадную (белый гриб).

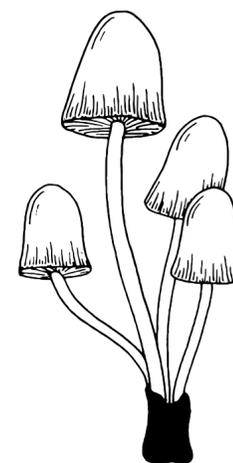


Педагог: Ребята, будьте осторожны в лесу с грибами, а то в вашу корзинку залезут непрошенные гости. Угадайте, какие?



Ножка белая, прямая, шапка красная, большая,
 А на шапке, как веснушки, беленькие конопушки.
 Возле леса на опушке, украшая тёмный бор,
 Вырос пёстрый, как Петрушка, ядовитый.... (мухомор).

В лесу есть грибы, что не надо искать,
 Много растёт их на каждой полянке,
 Но эти грибы нельзя трогать и брать –
 Яд в них опасный.
 Это - (поганки).



Педагог: Давайте подумаем, какие грибочки можно положить в корзинку Машеньке, а какие нет. Собирая грибы, помните пословицу: «Всякий гриб в руки берут, да не всякий в корзинку кладут». Дети собирают съедобные грибы в корзинку, несъедобные остаются на полянке. Давайте сравним съедобные и несъедобные грибы. Порой сам гриб подсказывает, съедобный он или нет. У большинства съедобных грибов – низ шляпки имеет вид губки, состоящий из тонких трубочек. К таким, трубчатым грибам, мы отнесем: белые грибы, подберезовики, подосиновики, маслята. У других грибов под шляпкой пластиночки, это пластинчатые грибы. Хоть среди пластинчатых грибов и есть съедобные (сыроежки, опята настоящие, шампиньоны, лисички), но лучше их не трогать так как среди пластинчатых много ядовитых и ложных грибов (опята ложные). Лучше всего, если вы не будете трогать незнакомые грибы, а собирать грибы будете только вместе со взрослыми, которые разбираются плохие грибы или хорошие.

Работа по дифференциации растений и ягод.

Педагог: Ну, а теперь, давайте ребята вспомним, о чем просила мама Маши перед тем, как девочка отправилась в лес.

Дети: Принести подорожник и ягодок, чтобы отнести корзинку бабушке.

Педагог: Правильно! Давайте посмотрим на нашу полянку, кроме грибов здесь еще растут и различные растения. Предлагаю детям, вместе с воспитателем собрать съедобные растения (ягоды) на зеленое панно, а ядовитые оставить на поляне. Какие растения вы считаете добрыми и почему? (*выслушиваются ответы детей и делается обобщение*). Чем хорошо лечить разбитые коленки? Конечно это подорожник! Какие растения помогают при простуде? Это мать-и-мачеха! Про какое растение эта загадка?

Это прозвище недаром у красивого цветка,
Капля сочного нектара и душиста и сладка!

От простуды излечиться
Вам поможет ... (медуница).

- А почему это растение называется тысячелистник? Действительно, у него множество мелких листочков. Также в лесу мы можем обнаружить такие съедобные ягоды как – земляника, малина, черника, брусника. Эти ягоды съедобные и вкусные, их можно собирать и есть. Из них варят варенье и компоты. Посмотрите на растения, которые остались на поляне, это – вороний глаз, волчье лыко, ландыш. Эти растения ядовитые. Вороний глаз – очень запоминающееся растение, его можно узнать, даже если никогда ранее его не видел. На его высоком стебле прикреплены близко друг к другу четыре широких листика, а из его середины выступает один цветок, превращающийся затем в черную ягоду, очень похожую на черный блестящий глаз вороны. Поэтому это растение называют «вороний глаз». У него ядовиты и ягода, и стебель, и листья, и корни.

Волчье лыко – кустарник, который цветет мелкими душистыми розово-красными цветками, прикрепленными прямо к коре. Поэтому его еще называют «лесная сирень». Позже на месте цветков появляются ярко-красные ягоды. Это опасное растение. В его ягодах содержатся сильные яды. Даже несколько ягод могут оказаться смертельными для человека.

Ландыш – очень красивый лесной цветок. Однако не все знают, что его ягоды – красно-оранжевые горошины – очень ядовиты. Помните – лучшее средство защиты от ядовитых растений – не трогать ни один цветок, ни один кустарник, если они тебе не знакомы. Потому что опасным может быть даже прикосновение к ядовитым растениям: вызвать ожог кожи с пузырями и трудно заживающими ранами.

- Подведение итогов.
- 1. Если увидишь красивое незнакомое растение с яркими плодами, не спеши его срывать: оно может быть ядовито.
- 2. Нельзя жевать первую попавшуюся травинку, она может быть ядовита.
- 3. Придя с прогулки, обязательно вымой руки.

ЗАНЯТИЕ 3. ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ

Цель: формирование представлений о разных способах ориентирования на местности: с помощью природных ориентиров, компаса.

Задачи:

- Познакомить детей с четырьмя сторонами света, с компасом, историей его появления.
- Учить детей понимать, для чего нужен компас, и как им правильно пользоваться.
- Развивать познавательный интерес к изучаемой теме, желание научиться ориентироваться по компасу.
- Развивать коммуникативные умения.
- Воспитывать уважительное отношение друг к другу в процессе совместной деятельности;
- Создать условия для коллективной работы и совместного поиска решений.

Материалы, необходимые на занятии:

- Компаса по количеству детей; карта заданной местности.

Ход занятия:

- *Мотивационный момент:*

Приходят Симка и Нолик из всеми любимого мультфильма "Фиксики", сообщают, что подготовили для ребят сюрприз. Но он потерян и его необходимо найти!

- Давайте попробуем его найти? А для этого нам необходимо отправиться в путешествие! Чтобы путешествовать, надо знать стороны света. Кто знает, какие стороны света существуют? Всего четыре стороны света: север, юг, запад и восток. Совершенно верно! *Детям показывается карта.* На географических картах, северная сторона всегда находится сверху, юг снизу, запад – слева, восток – справа. Надеюсь, что вы не забыли, где лево, а где право?! Покажите, где ваша левая рука, где правая?!

- Физкультминутка: "Лево-право"

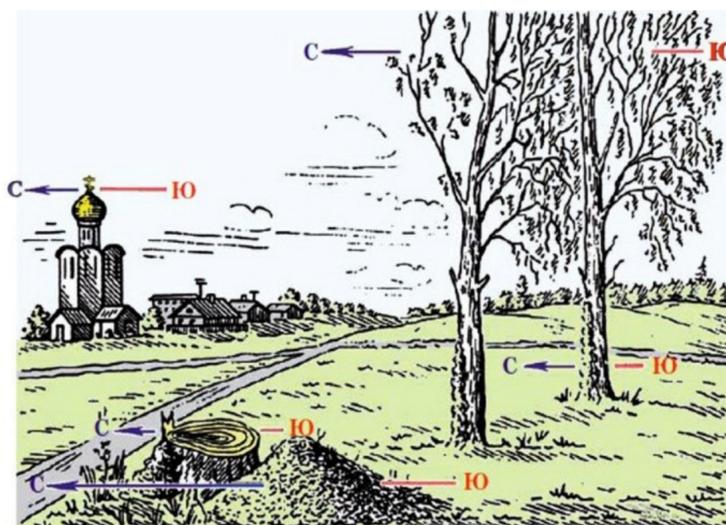
Неуклюжий шел пингвин,
Посреди холодных льдин,
И по ледяной дорожке,
Прыгал он на правой ножке,
А теперь подскок на левой
И присел, согнув колени.
Встал, присел –
И пять прыжков,
Очень климат уж суров!

- Давайте повторим, запад – слева, восток – справа. А еще ребята, на востоке – восход солнышка, а на западе – закат. Очень просто запомнить, по первым буквам: «З» - запад, закат. «В» - восток, восход солнышка. Показ картинок, для наилучшего запоминания.



- Ребята, а кто-нибудь из вас знает, как в лесу определить, где север или юг, например? Ответы детей. Предлагаю детям встать и «прогуляться по лесу». Подходим к фотографии дерева.

- Можно определять, к примеру, по деревьям. Если внимательно посмотреть, на отдельно стоящие деревья, то ветки у них гуще и длиннее, обычно с южной стороны. А вот мхи и лишайники на стволе дерева, растут преимущественно с северной стороны.



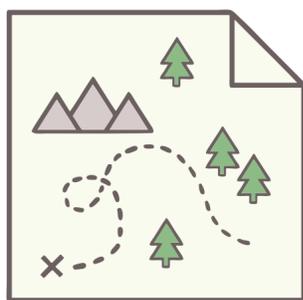
Переводим внимание детей на другое фото.

- А еще, можно определять, по большим камням. Они часто покрываются мхом и обычно с северной стороны. А по солнышку, кто скажет, как можно определить, где север, а где юг? Правильно, утром солнышко на востоке, а вечером на западе. Еще стороны света можно определять по муравейникам! Если вы увидите муравейник в лесу, то знайте, что муравейники обычно расположены с южной стороны дерева, пня или куста, потому что на этой стороне теплее. Северная сторона муравейника крутая, южная – пологая.

Обращаем внимание ребят, на записку-подсказку, в которой написано: «От муравейника, пройдите вправо пять шагов, (дети подходят к столам), а затем три шага на север/юг».

- Как же мы в помещении узнаем, где север? Это мы сможем узнать по компасу!

Подходим с ребятами к следующей наглядности.



- Компас, это прибор, который помогает туристам, морякам и летчикам определять в каком направлении они идут, плывут или летят. Наша планета похожа на очень большой магнит, у которого два полюса: Северный и Южный. У земли, как и у любого магнита есть магнитное поле. Стрелка компаса ложится вдоль силовых линий магнитного поля, которые выходят из Южного магнитного поля и заходят в Северный. В компасе, есть крутящаяся стрелка, она намагничена. Поэтому одним своим концом она притягивается к Северному магнитному полюсу, а другим всегда показывает на Южный. Как отличить где у компаса северная стрелка? Северную часть стрелки просто отличить благодаря окрашиванию или светящейся точке.

- Ребята, но у нас нет компаса! Что же делать?! Давайте сделаем компас сами!

Для этого нам понадобятся: иголка, пенопласт (толстый листок), магнит, тарелочка с водой. Иголочка будет вместо магнитной стрелочки крутиться на поверхности воды.

Каждому ребенку предлагается сделать свой компас за столом. Для этого необходимо положить кусочек пенопласта в центр тарелочки с водой. Затем взять иголку и аккуратно положить на пенопласт. Наблюдаем, что будет происходить с иголкой. Она поворачивается! И.....останавливается.

- Кончик иглы, показал нам, где север. Теперь мы можем продолжить путь. Кто помнит, сколько шагов надо сделать на север? Три!

Выполняем три шага в заданном направлении и находим коробочку с настоящими компасами и карту сокровищ! В пиратской карте, изображен план кратчайшего пути к потайному месту.

- *Вторая часть занятия проходит на улице.*

Ребятам необходимо одеться, взять компаса и выйти на улицу. Смотрим на карту, в которой изображена отправная точка пути следования, например, «Жираф».

В каждом садике, маршрут прокладывается индивидуально. Дети вспоминают, где на территории сада есть что-то похожее на жирафа. Находим его, и вот тут предлагается всем участникам достать компаса. В карте предложено двигаться от африканского животного строго на север до горы (кирпичный сарай).

- Ребята, у нас есть компас, давайте определим, где север, и тогда мы сможем найти сокровища!

Детям предлагается положить свой компас на ладошку и покрутить его таким образом, чтобы окрашенный кончик намагниченной стрелки совпал с английской буквой N (Nord – Север) на шкале компаса. Повторяем, одна из стрелочек всегда показывает на север. Если мы встанем лицом к северу, то сзади будет юг, слева – запад, а справа – восток. Определяем совместно направление на Север и доходим до «горы». Снова смотрим в карту. Отсчитываем 10 шагов на запад, там и будут спрятаны сокровища. Отсчитываем с детьми заданное направление и подходим к дереву. Предлагаем внимательно рассмотреть землю вокруг ствола, где-то здесь, закопан клад. С помощью лопаты, проверяем предполагаемое место и откапываем металлическую коробочку, золотыми монетами (шоколадки). Каждый ребенок получает по медальке.

МОДУЛЬ 2. МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (7-11 ЛЕТ)

Безопасность является одной из основных потребностей человека, без реализации которой невозможно полноценное развитие и самореализация личности. Современный мир, имеющий развитую инфраструктуру, представляющий человеку широкие возможности для самореализации, предполагает также массу проблем и рисков, к которым особенно восприимчива незрелая, формирующаяся личность ребёнка. А в возрасте от 7 до 11 лет у детей появляется больше «свободы». Их больше «не водят за ручку», как это было в дошкольном возрасте. Поэтому дети стараются воспользоваться этим в полной мере. Кроме того, этот возраст характеризуется бурным развитием потребности в двигательной активности и исследовании запретных зон. Опасность может расцениваться как «смелость», а безопасное поведение еще мало освоено в данном возрасте. Детям присуща любознательность и эмоциональность, подвижность и физическая слабость по сравнению со взрослыми людьми, незнание и непонимание подстерегающих человека опасностей и неумение прогнозировать последствия своего поведения при встрече с ними, отсутствие самостоятельного опыта взаимоотношений с людьми, природными явлениями и обитателями, техникой. В этом возрасте ответственность становится личностной чертой. Поэтому на этом этапе важно донести до ребёнка понимание того, что он ответственен за свою безопасность.

В знакомых ситуациях ребенок чувствует себя уверенно. Если ребенок замерз, промок или проголодался, то рядом всегда есть взрослые, у которых он всегда может найти защиту и тепло. Проблемы решаются быстро. Но, неожиданно, заблудившись, оставшись без взрослых, ребенок пугается. Дети зачастую теряются потому, что уходят из дома, страшась наказания, фантазируют приключения или просто из любопытства. У него нет опыта, который помог бы ему справиться с ситуацией. В лесу множество опасностей и трудностей, с которыми ребенок может столкнуться. В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается фундамент отношений человека с окружающим миром. Поэтому важно сообщить ребенку правила безопасности при нахождении в лесу, способах выживания и ориентирования, что позволят сделать материалы данной программы.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДАННОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Занятие 1. Безопасность в лесу

Занятие 2. Безопасность в лесу. Часть 2. Проводится на свежем воздухе.

Занятие 3. Секреты лесных обитателей

ЗАНЯТИЕ 1. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ

- **Цель занятия:** ознакомить учащихся с правилами безопасного нахождения в лесу, а также действиями в случае, если человек заблудился.
Занятие рассчитано для проведения как в помещении, так и на свежем воздухе.
- Задачи, решаемые в ходе занятия:
 1. Научить детей собирать походную сумку (одежда, полезные мелочи, продукты питания).
 2. Рассмотреть правила безопасности при передвижении по лесу и при нахождении в лесу в месте стоянки.
 3. Научить детей действовать в случае, если ребенок потерялся в лесу.
 4. Воспитывать бережное отношение к природе.
- **Материалы, необходимые на занятия:**
 1. Свистки с разным звучанием (2 штуки) для проведения игры «Свисток зовет».
 2. Камуфляжная куртка и яркая оранжевая жилетка для проведения игры «Выбери одежду в лес правильно».
 3. Походный рюкзак
 4. Картинки с одеждой, обувью, продуктами питания, а также полезными мелочами (пакетики с изюмом, конфеты, фляга с водой, компас, спички, пакет, йод, бинт, лейкопластырь, вата, часы, нож, фольга пищевая)
 5. Необходимые предметы для игры "Сигнализируй", "Украсть дерево, если потерялся" (природный материал: шишки, камни, веточки, еловые лапы; бумага, кусочки ткани, фольга и т.д.)
 6. Небольшие веревочки по количеству учеников для повторения пройденного материала и проведения игры "Узелок на память".
- **Ход занятия:**

Организационный момент - приветствие

- Вы наверняка знаете, что в природе встречается много опасностей: и землетрясения, и наводнения, и ураганы, и горные обвалы. Как называются эти опасности? (*стихийные бедствия*). К счастью, они происходят нечасто. Но ведь мы любим выезжать на выходные на природу, собирать грибы и ягоды в лесу, ходить в поход. А там подстерегает нас множество других опасностей. Как вы думаете, каких? (*ядовитые растения, опасные животные, в лесу мы можем заблудиться*). Сегодня мы с вами поговорим о правилах безопасности в лесу, чтобы отдых на природе запомнился только хорошими воспоминаниями.

Основная часть занятия. Собираемся в поход. Одежда, обувь.

Эту часть занятия можно проводить в помещении.

- Ребята, прежде чем мы отправимся в поход, нам необходимо правильно собраться в лес. Ведь от того, как человек собрался в лес, зависит его здоровье и порой даже жизнь.

Детям предлагается конверт с изображением одежды. Задача – выбрать только ту, которую можно одеть в лес (летний вариант), взять с собой.

- Давайте разберемся вместе. Начнем с обуви. Что за обувь мы можем обуть в лес? (спортивную обувь на шнуровке, резиновые сапоги в прохладную и влажную погоду). Какая обувь должна быть? (удобной, разношенной, непромокаемой, правильно подобранной по размеру).

- Что за одежду мы можем одеть в лес? (хлопчатобумажные брюки и футболку, ветровку, платок или кепку). А что за одежду можно взять с собой? (ветровлагозащитный костюм или полиэтиленовую накидку, запасную пару носок, одну теплую вещь).

- А теперь давайте разбираться из какого материала должна быть одежда? При выборе одежды стоит обращать внимание на материал, из которого она сделана. Раньше считалось, что натуральные ткани лучше, и синтетика – это дешевый материал. Сегодня развитие легкой промышленности позволяет создавать синтетические ткани, не уступающие своими свойствами натуральным. Разбираемся, какими преимуществами и недостатками обладает каждая из них, и как выбрать ткань, в одежде из которой будет комфортно. Все ткани можно разделить на три группы:

- Искусственные - их производят из натуральных природных веществ – целлюлозы, белка и т.п. Наиболее известный представитель этой группы – вискоза, а также акрил, ацетатный шелк, тенсель. Они по своим свойствам близки к натуральным и имеют фактуру, напоминающую шерсть, хлопок или шелк.
- Синтетические – производятся из химических соединений, которые в природе не встречаются. Это полиэстер, нейлон, капрон, лавсан.
- Натуральные – волокна получают из растительного или животного сырья. Их всего 4: шерсть, шелк, хлопок и лен.

- Преимущества и недостатки. Несомненно, натуральные ткани приятны к телу, гипоаллергенны, "дышат". Но при этом, они обладают и недостатками. Они мнутся, садятся при стирке, быстрее выцветают, требуют бережного ухода. Современные синтетические материалы не только дешевле по сравнению с натуральными. Многие из них имеют внешний вид и свойства, во многом не уступающие натуральным. Они хорошо держат форму, не мнутся, износостойкие, эластичные, просты в уходе. При этом они менее комфортны в носке, по сравнению с натуральными, не все хорошо пропускают воздух и позволяют телу дышать, часто электризуются. Искусственные ткани – это золотая середина. Они стоят не так дорого, как натуральные, а так как изготавливаются из натурального сырья, не вызывают аллергических реакций. Износостойкие, приятные на ощупь, не выцветают. Сегодня при покупке одежды нам не всегда приходится делать выбор между синтетикой, искусственными и натуральными тканями. Часто производители одежды используют при пошиве смесовые материалы. Так, в лен и хлопок добавляют синтетические и искусственные материалы, чтобы сделать их более эластичными, а в шерсть – чтобы она лучше сохраняла форму.

- Подводя итог, нельзя сказать, что натуральные ткани – хорошие, а синтетические плохие. Мы рассмотрели только общие характеристики каждой группы. При выборе одежды стоит учитывать свойства каждой конкретной ткани и назначение одежды.

Так, для пижамы или ночной сорочки лучше выбирать натуральные материалы, в то время как для пуховика лучше подойдут синтетические. Также обращайте внимание не только на состав, но и на личные ощущения. Многие современные синтетические ткани не вызывают аллергии, прекрасно пропускают воздух, приятны на ощупь. Поэтому очень важно грамотно выбрать одежду для похода в лес. Одежда должна быть легкой, дышащей, быстро сохнуть при намокании и быть теплой на случай вынужденной ночевки в лесу.

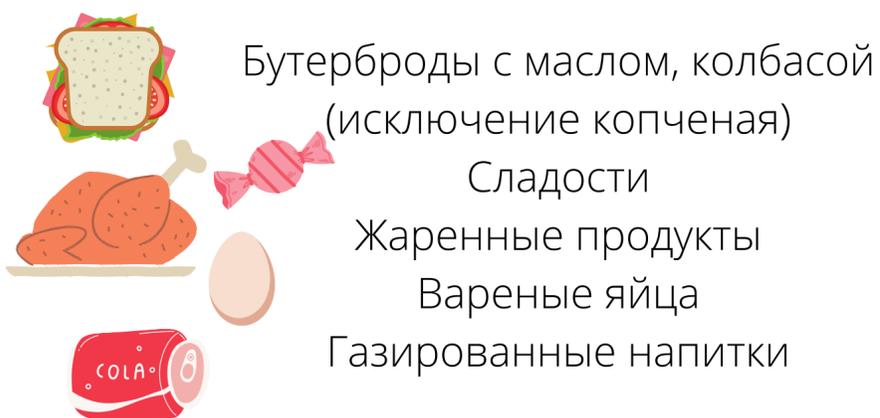
- Почему одежда должна быть свободной, не в обтяжку, не стесняющая движения? Такая одежда не оставляет потертостей, позволяет телу дышать.

- Скажите, пожалуйста, какого цвета одежду люди предпочитают одевать в лес, в поход? (*темного, цвета хаки, камуфляжную одежду*). Но такой цвет одежды сливается с теми цветами, которые присутствуют в лесу, и, если вы случайно потеряетесь, найти вас в такой одежде спасателям будет очень сложно. Поэтому одежда должна быть яркой, тех цветов, которые не присутствуют на момент похода в лесу. Это позволит вам и вашим спутникам держать друг друга в поле зрения. Меньше вероятность, что вы заблудитесь, а если заблудились, вас будет легче найти.

- Таким образом, одежда для леса должна быть: дышащей, свободной, не стесняющей движения, яркой.

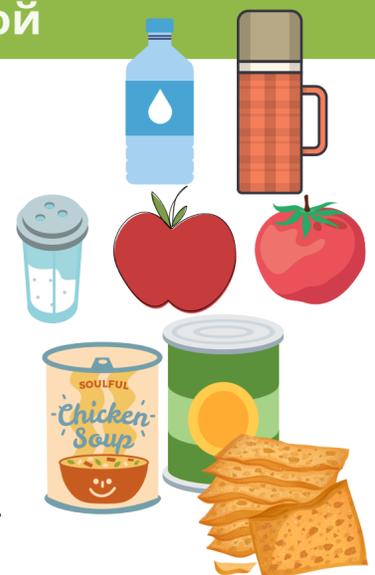
Собираемся в лес: продукты питания

Не рекомендуем брать с собой



Необходимо взять с собой

Термос с чаем
Фляга с водой
Овощи
Фрукты
Сухари
Консервы
Соль, сахар
Суповые пакеты (вермишель).



Собираемся в лес: полезные мелочи

- Спички. Теперь несколько слов о спичках. Утрата спичек для любого путешественника создает ситуацию, приближенную к аварийной. Человек лишается возможности развести костер и, значит, уже не может приготовить пищу, вскипятить чай, высушить одежду и обувь. И, конечно же, согреться. Поэтому и беречь спички нужно, как самое сокровенное. Способов уберечь спички от сырости, придумано множество. Коробок со спичками также можно засунуть в двойной полиэтиленовый пакетик. При этом горловины пакетиков надо скрутить плотным жгутом, перегнуть пополам и закрепить. Если вдруг спички все же намокли, то высушить их можно старым проверенным способом. Приложите их к своему телу (обнаженному). Тело впитает влагу, и через некоторое время Вы сможете вновь использовать спички по назначению.

- Нож. Кроме спичек, каждый путешественник, отправляющийся в поход, берет с собой нож. Выбирать нужно тот, у которого длинное и крепкое лезвие, из нержавеющей стали. Хранить нож следует в специальном кожаном чехле – ножнах, закрепленном на поясе под верхней одеждой.
- Топор. Наиболее универсальный и предпочтительный в чрезвычайных ситуациях инструмент – топор. Перед работой необходимо проверить, крепко ли сидит топор на топорнице и не слетит ли при очередном ударе. Если топор болтается на топорнице, его следует на несколько часов положить в воду, чтобы древесина разбухла и заклинилась в отверстии. Топор в воду лучше укладывать не полностью, а лишь обухом, с таким расчетом, чтобы лезвие осталось на воздухе.
- Компас, навигатор. Прежде чем отправляться в лес, проверьте, взяли ли вы с собой компас. Ведь именно он позволит вам определить местоположение, проложить маршрут, выводящий к населенному пункту, выдерживать направление во время движения. Не следует носить компас на руке, а также в наружных карманах одежды, так как в таком положении его легко потерять или разбить защитное стекло. При хранении в рюкзаке, компас следует помещать в специальный кожаный чехольчик и укладывать отдельно от твердых предметов снаряжения.
- Часы. Не меньше, чем компас, в чрезвычайной ситуации могут пригодиться часы. Они позволяют не только ориентироваться во времени, но и узнавать скорость передвижения. Часы необходимо носить на руке, глубоко под рукавом или на крепкой нити, на шее под одеждой. И если они механические, не забывать заводить в одно и то же время, причем лучше два раза в сутки, чтобы, пропустив один завод, иметь возможность вовремя исправить положение.
- Дополнительные полезные мелочи. Не помешает взять с собой простейшую полиэтиленовую накидку или, в крайнем случае, кусок пленки. При наступлении дождя, его можно набросить поверх рюкзака, два передних угла через плечи подтянуть к груди и заткнуть за поясной ремень или резинку штанов. Полезно взять с собой в путешествие небольшой (50 на 50 см) кусок плотной металлической фольги. Вес его едва ли дотянет до трех десятков граммов, габариты не превысят размеров колпачка от авторучки – мелочь, а пользы может принести немало. И рыбу поймать, – используя как наживку. Ведь рыба клюет не только на червячка, но и на блестящие штучки. И аварийный сигнал самолету подать. Отблеск от фольги позволит пилоту самолета увидеть вас с большой высоты. И суп сварить и дичь пожарить. На солнце фольга нагревается не хуже сковороды. Кроме того, не помешает в лесу и сухой дополнительный полиэтиленовый пакет, вата, йод, бинт, лейкопластырь.

ЗАНЯТИЕ 2. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ ЧАСТЬ 2

Занятие проводится на свежем воздухе.

- В лес мы с вами собрались, рюкзак уложили и сейчас пришли в лес. Сегодня мы посмотрим, кто из вас готов к трудной ситуации. Представьте себе, что вы отправились в лес за грибами или за ягодами. Увлечлись собирательством и вдруг обнаружили, что остались одни, и никого в поле зрения не видно. То есть — вы потерялись. Взрослые должны знать, что им делать. И потерявшийся ребенок тоже должен правильно себя вести.

- Что не должен делать потерявшийся человек?

- Нельзя кричать — охрипнешь!
- Нельзя плакать — от этого заболят глаза, потеряют зоркость и перестанут различать действительное и выдуманное.
- Нельзя бежать исключительно потому, что хочется изменить ситуацию.

Нужно оставаться на том месте, где стоишь.

Смелый и умный в лесу не ревет.
Взрослый тебя обязательно найдет.
Стой, где стоишь, никуда не ходи.
Так ему легче тебя найти!
Если немного страшно — терпи.
Глубже дыши. Спокойно жди.

- Конечно, потерявшись в лесу, вы не должны замереть без движения. Вы должны просто спокойно стоять на месте. А кто знает, что нужно делать после того, как остановился?

- Правило № 1. «Обними дерево»

Цель: ребенок должен оставаться на одном месте.

Блуждающего ребенка труднее найти, а также повышается риск травм. Оставаясь на одном месте, ребенок бережет энергию. Важно дать ребенку понять, что он должен оставаться на одном месте. Бесцельно блуждая, ребенок может удалиться на удивительно большое расстояние. Район поиска увеличивается в 4 раза в час. Оставаясь на одном месте, ребенок уменьшает район поисков и их длительность. Кроме того, обнимая дерево, ребенок успокаивается и начинает более адекватно оценивать сложившуюся ситуацию. Кроме этого, нужно кричать «Ау!», звать взрослого, с которым пошел в лес.

- Скажите, пожалуйста, а какой звук легче всего услышать? Какой звук используется службами охраны порядка, чтобы мгновенно привлечь внимание к происходящему? (*свист*). Свисток — замечательный предмет. Можно повесить свисток на тесемку и перед походом в лес надеть ребенку на шею. Нести его совсем не тяжело. Но в экстремальной ситуации он может сослужить хорошую службу. Давайте проверим, как работает свисток.

Игра "Свисток зовет". Играющие разбиваются на две команды. У каждой команды есть свой вожатый со свистком. Под музыку, под звуки бубна или колокольчика играющие свободно перемещаются по площадке. Но вот звуки бубна обрываются. Вожатый свистит в свисток. Дети каждой команды должны как можно скорее собраться вокруг него в кружок. Так как вожатый тоже перемещается по площадке, дети должны проявить особое внимание. Им нужно не просто ориентироваться на звук свистка, но и подбежать именно к своему вожатому. Можно снабдить вожатых не обычными свистками, а манками с разными звуками.

2-й вариант игры со свистком. Дети встают на просторной территории и закрывают глаза. Ведущий свистит в свисток, дети должны определить, откуда распространяется звук и повернуться в том направлении. То же самое проводится и с заученной фразой «АУ».

- Мы с вами поняли, как услышать потерявшегося в лесу ребенка. Но можно снабдить его еще одним приспособлением, которое позволит спасателям или обычным взрослым быстрее его обнаружить. Это приспособление позволяет разглядеть малыша даже с вертолета. По размеру оно может быть совсем небольшим. Что это такое? (*фонарик*). Фонарик, безусловно, пригодится каждому путешественнику — в том числе и ребенку. Но кроме фонарика есть более простое приспособление, не нуждающееся в батарейках (*светоотражатель*). Ему должно найтись место в рюкзаке туриста путешественника. И путешественник должен знать: потерялся — достань отражатель и держи его в руках. А также можно повесить его на дерево. Его будет хорошо видно при проведении поисковых работ в темноте.

- Правило № 2. Береги тепло. Согрейся

Цель: не замерзнуть.

Замерзший ребенок быстро уходит в себя, не реагирует на крики спасателей и не в состоянии помочь себе сам. Поэтому обязательно нужно согреться. Каким образом? Можно попрыгать, присесть и сделать любую другую гимнастику, важно, чтобы не уходить с того места, где остановился. Кроме того, можно приступить к сооружению укрытия. Постройка шалаша может занять несколько часов, заставляя ребенка двигаться и отвлекая от негативных мыслей. Двигаясь и собирая ветки для шалаша, ребенок сохраняет больше энергии, чем сидя и замерзая. Чтобы уберечь себя от холодной земли, нужно сделать подстилку. Она защищает от холода и влажности земли. Начинать сооружать подстилку нужно с толстых веток. На эти ветки положить более тонкие. Сверху накрыть все хворостом (лучше всего еловыми ветками), листьями папоротника, сухой листвой или травой. Высотой подстилка должна быть до локтя ребенка. Проверить это можно сунув руку в середину подстилки. Мох растет в тени и впитывает в себя влагу, поэтому мох использовать для подстилки не целесообразно.

- Правило № 3. Сигнализируй, если потерялся. Привлекай внимание

Цель: привлечь внимание спасателей, чтобы ребенка быстрее нашли.

Выделить свое местонахождение можно по-разному, в зависимости от возраста, развития и способностей ребенка. Самое простое, что может сделать каждый, это выложить на тропу ветки, шишки, камни в три полоски. Кроме того, можно украсить дерево тем, что есть в карманах у детей или предметы, найденные на земле, пакеты, веревки, обрывки бумаги и т.д.

Также украсить дерево можно и альтернативными вариантами, например, сплести венки из травы и цветов. Они будут привлекать внимание спасателей. Все, что обычно не растет на деревьях, привлекает внимание во время поисков. Можно построить забор вокруг шалаша. Нужно обратить внимание детей на то, что не нужно использовать для украшения дерева свою одежду.

- *Закрепление пройденного материала.*

Я вам подарю волшебные верёвочки, которые помогут навсегда запомнить правила выживания в лесу. Завязывая узелок, мы будем проговаривать правила.

Педагог вместе с детьми завязывают узелки на веревочке, проговаривая каждое правило.

1. Первое правило: обними дерево. Завязываем первый узелок.

2. Второе правило: береги тепло. Согрейся. Завязываем второй узелок.

3. Третье правило: сигнализируй, если потерялся. Привлекай внимание. Завязываем третий узелок.

- *Итоги занятия.*

Очень хорошо, я думаю, что вы никогда не заблудитесь в лесу. А если это вдруг и произойдёт, то вы не растеряетесь и сможете применить полученные знания.

ЗАНЯТИЕ 3. СЕКРЕТЫ ЛЕСНЫХ ОБИТАТЕЛЕЙ

- **Цель:** сформировать представления о правилах безопасного поведения в лесу.

- **Задачи:**

1. Учить детей соблюдать осторожность и правила поведения, находясь в лесу.
2. Познакомить детей с наиболее распространенными животными леса, представляющими угрозу для человека.
3. Дать представление о том, как защитить себя от нападения животных.
4. Воспитывать цивилизованное бережное отношение к природе.

- **Материалы, необходимые на занятии:** иллюстрации с изображениями животных и правил безопасного поведения.

- **Ход занятия:**

- *Организационная часть занятия.*

- По мере вашего продвижения к месту отдыха, не нарушайте окружающую среду: не бросайте окурки, банки и бумажки. Лучше положить их в специально приготовленный пакет. Не ломайте понапрасну ветки. По прибытии на место выкопайте яму, куда на протяжении всего отдыха, вы и будете складывать мусор. Запомните! Где бы вы ни находились, какой бы веселой и дружной ни была ваша компания, место вашего отдыха не должно напоминать после вас свалку. Пока вы будете идти по лесу к месту вашей базы, не кричите громко. Вы в лесу не одни. Относитесь уважительно к другим обитателям леса. К тому же, наверняка, вы не захотите встречаться с хозяином леса, медведем. Мы не призываем вас разговаривать шепотом. Но не следует вести себя как на школьной перемене.

Общаться с друзьями, не напрягая голосовые связки, вам позволит лесное эхо. Еще одно немаловажное замечание. Не стоит заглядывать во всевозможные дупла деревьев, расщелины и норы. Возможно, там кто-то живет. И этот кто-то, совсем не будет рад любопытным гостям. Может оказаться и так, что в дупло ваша голова пролезет, а обратно – нет. Это сначала всем будет смешно. А когда окажется, что самостоятельно выбраться вы не можете, и чтобы ваши друзья не предпринимали, становится только хуже... вот тогда, будет не до смеха. Как результат, испорченный поход и неприятные воспоминания.

Кстати, руки и ноги также не стоит засовывать во всевозможные лесные норки, дупла и даже гнезда. Причина та же. Вас вряд ли ждут в гости к себе в норы лесные жители. Если вы собираетесь еще отдыхать в этом лесу, не стоит гневить его хозяев. Возможно, я не буду оригинальна, но все же скажу. Будьте очень осторожны со спичками, зажигалками и легковоспламеняющимися предметами. И не забывайте, что, заходя в лес, вы заходите в гости. А потому и вести себя стоит соответствующе.

- *Основная часть занятия. Встреча с лесными хозяевами.*

- Прежде всего, нужно помнить, ни одно животное не будет нападать без причины. Основными действиями, провоцирующими агрессивное поведение животного, могут быть: прикосновение к детенышу, размахивание палкой, поведение, которое зверь может воспринять как агрессивное, нахождение на территории зверя. В случае если вы увидели или почувствовали, что зверь собирается напасть, лучше покинуть это место. Но ни в коем случае не стоит удаляться бегом. Медленно отходите назад. Не поворачивайтесь к зверю спиной. И ни в коем случае не старайтесь его напугать. Еще раз повторю. Зверь у себя дома. И как бы вам не казалось, что вы знаете, повадки дикого животного, не стоит переоценивать свои знания. Природа бывает непредсказуема.

Секреты лесных животных Медведь.



Самое крупное животное в наших лесах. Если рассматривать сезонную агрессию этого зверя, то пик приходится на октябрь. В это время медведь уже должен находиться в берлоге. И если по какой-то причине (оттепель, охотники) он еще бродит, то встреча с ним может оказаться последней для человека. Особую опасность представляет медведь-людоед. Вообще животное, вкусившее человеческого мяса, становится крайне опасным для человека. Хотя такое явление редко. Еще одна причина агрессии – находящаяся неподалеку самка с детенышем.

Медведь не представляет опасности, если: стоит на четырех лапах, его движения медленные, животное не обращает на вас никакого внимания. Не нужно провоцировать вашу встречу. Постарайтесь как можно незаметнее и тише, не поворачиваясь к нему спиной.

Вам угрожает большая опасность, если: медведь встал на задние лапы, зарычал, или, еще хуже, побежал в вашу сторону.

Запомните: убежать от медведя вам не удастся. При своем весе до 1,5 тонн, «мишка» развивает скорость до 40 километров в час. Человек же, при весе до 80 килограмм, всего – 20 километров в час. Можно заползти на дерево, но некоторые медведи тоже хорошо ползают по деревьям. В лесу медведь ориентируется гораздо быстрее, ведь он дома. И нападает он всегда с подветренной стороны. В момент нападения прижимает к земле, и лапой раздирает жертву.

Также человеку может грозить беда, если он помешал медведю охотиться или забирать пищу. Если в лесу мало пищи, животное может выйти к населенному пункту. Летом, в благоприятный период, медведь, как правило, не нападает. Он удалится. Однако не редки случаи нападения самки на людей, создающих шум на территории ее пребывания. А территория, или, иначе говоря, ореол пребывания, достигают иногда 180 квадратных километров.

Если подросток встретиться с медведем в лесу. Что делать? Медведь боится шума и резких звуков. Следовательно, свист, громкие стуки, факел (если есть возможность), запах пороха (раскидать вокруг себя на значительном расстоянии). Учитывая, что медведь нападает с подветренной стороны, нужно двигаться против ветра, поджигая бересту. Но не раскидывать ее в разные стороны и не на деревьях. Подождли и потушили, чтобы был дым. Медведь нападает в основном на одиноких спутников. На группу нападать не станет.

Есть признаки, по которым можно определить, что медведь рядом. Зная их, вы можете избежать встречи с этим крупным животным. Какие? Рычание, парящая куча фекалий, на деревьях волосы медвежьи (похожи на конский волос: коричневые, от 5 до 10 см.), следы от когтей на стволах деревьев. Отпечаток лапы, как правило, в 1,5-2 раза больше человеческой руки (взрослого человека). Сломанные ветки растений (малины), следы лежки медведя (кустарник, зачастую малина). Разрытые муравейники, пчелиные ульи.



Волк

Это стайное животное. Нападает, соответственно стаей: от 5 до 20 волков. Крупнее собаки породы немецкой овчарки. Самка волка крупнее самца, и она, как правило, вожак стаи. Представляет собой основную угрозу для человека: если с детенышами, если человек попал в логово. Ни в коем случае нельзя приближаться к щенятам, трогать и брать в руки. Самка всегда рядом, даже если вы ее не видите. Увидев рядом со щенятами посторонних, чужих, она нападает. Спасти шансов нет.

Стая нападает на слабых животных, либо одиноких, либо отбившихся от стаи. Это же касается и людей. Нападают животные, как правило, в темное время суток. Днем в основном спят, нежатся на солнце, воспитывают щенят. С наступлением сумерек, ночью, выходят на охоту. У волков хорошее зрение, а потому, темное время суток - основное время для охоты.

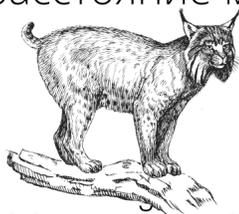
Узнать, что волки рядом несложно. Вы услышите их по рычанию (как правило, перед броском звери рычат – угрожают). А также если вокруг вас стали появляться светящиеся точки – глаза животных (в основном красные).

Как правило, волчья стая окружает свою жертву. Поэтому, убежать не удастся. Тем не менее, если видите, что волки рядом, необходимо как можно быстрее развести костер, факел из бересты. Место стоянки можно ограничить волчатником, то есть растянуть веревку или тесьму, на которую прикрепить треугольной формы тряпки красного цвета. По мнению охотников, животное воспринимает тряпки красного цвета как огонь и не подходит.

Одинокий волк, также как и собака, может напасть, в случае если вы его потревожили, разозлили. Но опять же, к человеку волк сам подходить не будет (если встреча на значительном расстоянии). Нападение: хвост поднят, шерсть вздыбилась, зубы оскалены, рычит, слегка присел на задние лапы – все это готовность к прыжку, нападению. Разрывает зубами. Нападает в область шеи, перегрызая артерию. Нападает снизу, сбоку.

Защититься можно, выставив руку, палку. Не делайте резких движений. Медленно отходите назад. Кричать нельзя, вообще никаких резких звуков – это может спровоцировать зверя на атаку. Не поворачиваться спиной.

Место пребывания волка можно определить: зимой по следу. Летом, поскольку это очень осторожный зверь, следы его пребывания найти сложно. Его след такой же, как у собаки, с той только разницей, что расстояние между подушечками несколько больше, чем у собаки. Ну, и естественно крупнее.



Рысь

Очень хороший охотник. Осторожный и опасный, умный и быстрый зверь. Следы ее пребывания может найти только опытный охотник. Сама она на человека не выйдет. Исключение: голодный зверь может выйти в населенный пункт, в зимний период времени, когда мало пищи в лесу.

Хорошо передвигается по кронам деревьев. Нападает с деревьев, с высоты прыгая на спину жертвы. Когти как у кошки, только больше и острее в несколько раз. Раны после сражения с рысью, заживают очень долго. Это животное нападает только в исключительных случаях: если человек приблизился к детенышу; если она голодная или раненая. Разрывает лапами-когтями. Нападает, прыгая на плечи и в область шеи. Пока человек падает, рысь его одновременно разрывает.

Если увидели на опушке леса, то не приближайтесь. В случае если человек навредил детенышу рыси, не исключено преследование и нападение самки из мести. Умное и коварное животное.



Лось

Одно из самых спокойных и крупных животных. Боится человека. Нападает, в крайнем случае, если человек на его территории, вблизи его детеныша, раненый зверь (до конца будет защищаться).

Ореол пребывания (территория обитания) больше, чем у медведя. Следы: парнокопытное животное, глубокие следы. Очень быстро двигается по лесу. Независимо от густых зарослей, кустов. Независимо от того, насколько большие у него рога. Кроме того, нередко своими рогами, он может валить небольшие деревья.

Орудие его убийства – рога. Жертву ранит, валит и убивает рогами. Нападает, как правило, «лоб в лоб». Может перебросить через себя. Убежать от лося нереально. Однако можно залезть на дерево. А поскольку лось не хищник, а млекопитающее, то ждать, когда Вы слезете с дерева, он не будет.

Но, обращаю ваше внимание, «дерево спасения» нужно выбирать потолще, чтобы лось не смог его свалить. Нападать без причины не будет. Боится шума, огня. Однако, как и в любом правиле, есть исключения, так нельзя исключать и беспричинного нападения этого животного. Чужая душа, а особенно душа дикого зверя – потемки. Если он защищает самку или детеныша, то может напасть и на хищника больших размеров, и даже на автомобиль.



Лиса

Самое грациозное, хитрое, юркое и яркое животное. Угрозу может представлять, только если вы полезете к ней в нору. Защищая себя, своих детенышей и свое жилище, животное способно на все.

У лисицы острые тонкие зубы. Раны, оставшиеся после них глубокие и долго заживают. Нужно помнить, животное, как и человек, может быть непредсказуемым. И даже самое безобидное лесное создание, способно оставить на вашем теле ощутимый след, защищая себя. Заходя в лес, помните – вы в гостях. Может быть, тогда и хозяева отнесутся к вам благожелательно.



Змеи

На территории нашей страны обитает свыше десятка видов ядовитых змей. Наиболее опасны укусы кобры среднеазиатской, гюрзы и эфы. Другие виды змей, в частности гадюки и щитомордники, представляют меньшую опасность. После их укусов смертельные исходы бывают реже, но иногда развиваются тяжелые осложнения.

Чаще всего змеи кусают во время сбора ягод, грибов, хвороста, в пору сенокосов. Возможны укусы змей и во время ночевки у костра, куда они иногда подползают привлеченные светом и теплом.

В нашей области самая встречающаяся змея из опасных – гадюка. Излюбленные места ее обитания – смешанные леса с болотами, берега рек, озер и ручьев. Чаще всего гадюку можно встретить в норах различных животных, гнилых пнях, кустах.

Но не путайте гадюку с безобидным ужом. У того на голове ближе к шее, два оранжевых или грязно – белых пятна. У гадюк таких пятен нет. Их окрас, как правило, сероватого цвета с темными полосами на спине, попадаются и черные, и красно-буроватые.

Нападает гадюка, как правило, если человек наступил на нее, либо как-то потревожил. Как и большинство змей, бодрствует гадюка днем, а ночью уползает в свое убежище.

Если вы встретились с этой змеей, не бойтесь и не пугайтесь. Можно понаблюдать за гадюкой, но трогать или убивать ее ни в коем случае нельзя. Дайте ей уползти или посторонитесь сами. Потревоженная гадюка обычно скрывается в убежище, либо принимает оборонительную позу. Она сворачивается в клубок, громко шипит, широко раскрывает пасть и головой делает выпад в сторону непрошеного гостя.

Если нападения избежать не удалось, и вас или вашего друга все-таки укусила гадюка.

1. Прежде всего, не стоит совершать резких движений, чтобы яд, как можно медленнее распространялся по телу.
2. Место укуса нельзя трогать, чтобы еще больше не травмировать. Запрещено прижигать или разрезать рану.
3. Жгут запрещен, лимфа должна свободно циркулировать.
4. Алкогольные напитки задержат яд в организме, поэтому употреблять алкоголь нельзя.
5. Если вас укусили в руку, стоит немедленно избавиться от браслетов, колец, которые могут затруднить движение крови.
6. Пострадавшему нужно принять спокойное положение и обеспечить обильное питье, чтобы яд быстрее выводился. Лучше, если медицинская помощь будет оказана как можно скорее. Если такой возможности нет, действовать придется самому.
7. Наложите шину на пострадавшую конечность.
8. Осмотрите тело, область вокруг раны и одежду на предмет отсутствия капель яда.
9. Область укуса продезинфицируйте антисептиком и наложите стерильную повязку по возможности, приложить холод.
10. По мере проведения данных мероприятий стоит немедленно доставить пострадавшего в медпункт.

Что делать если укусила неядовитая змея? Срочной помощи при укусе неядовитой змеи не требуется. Но, рекомендуется употребить любой противоаллергенный препарат и обеззаразить место укуса антисептиком.

Что категорически нельзя делать при укусе змеи?

1. При укусе змеи запрещено накладывать жгут и всячески передавливать область выше раны.
2. Прижигать рану бесполезно, так как яд сразу попадает в глубинные слои кожи.
3. Категорически запрещено делать надрезы.



Особую опасность представляют лесные клещи. Они являются переносчиками опасных заболеваний: клещевого энцефалита и клещевого боррелиоза. При заболевании энцефалитом происходит тяжелое поражение центральной нервной системы.

Клещи располагаются, как правило, у троп на кончиках боковых веток растений и трав. Цепляются за одежду проходящего человека. Они активны в любое время суток и в любую погоду, кроме сильных дождей. Если клеща не снять вовремя с одежды, он заползает под нее, присасывается к телу человека и пьет кровь. Укус его безболезнен благодаря присутствию в слюне обезболивающего вещества.

Отправляясь в лес, необходимо одеваться так, чтобы части тела были закрыты одеждой. Подберите однотонную светлую одежду. На светлых вещах проще всего увидеть клеща. Выбранная одежда должна максимально прикрывать кожу. Заправьте носки в штаны. Не оставляйте открытыми большие участки кожи. Рубашку или кофту с длинным рукавом заправьте в брюки. Выберите для похода в лес обувь с высоким задником. Берегите голову. Чтобы избежать укусов в шею или макушку, обмотайте шею платком, а на голову наденьте панамку, косынку или кепку. Как можно чаще осматривать тело и одежду друг друга. В случае обнаружения клеща на теле, нельзя отрывать его. Чтобы он отвалился, достаточно прижечь его горящей спичкой. Оставшийся хоботок удалить иглой, прокаленной на огне. Случайно раздавив клеща, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистой носа, прежде, чем руки будут тщательно вымыты.

Если вы нашли на себе присосавшегося клеща, важно, как можно быстрее и аккуратно удалить его. Лучше всего подойдут пинцет или купленный в аптеке набор для удаления клещей. Далее необходимо снятого с кожи клеща положить в банку и отправить на анализ для определения носительства того или иного инфекционного заболевания у данной особи. Предосторожность не бывает лишней, а своевременное лечение позволит минимизировать риски для здоровья.

- **Подведение итогов занятия**

Рефлексия, проверочный опрос.

МОДУЛЬ 3. СРЕДНИЙ И СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (12-18 ЛЕТ)

Природное детское любопытство, отсутствие жизненного опыта, желание получить новые и неизведанные ощущения, а также попытки сделать «крутые» фотографии толкают детей на необдуманные поступки, которые зачастую стоят их жизни. Подростки отличаются от детей и от взрослых людей. Они еще не способны полностью понимать сложные понятия или связи между поведением и последствиями, они становятся зависимыми от социального окружения, подвержены влиянию со стороны сверстников. Такие особенности делают подростков уязвимыми перед опасными ситуациями, в том числе и во время самостоятельных походов в лес. Таким образом, подростки могут демонстрировать родителям свои протесты, доказывать что-то друзьям. Поэтому к обучению этой возрастной группы необходимо отнестись очень серьезно.

Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы правильными, а главное - безопасными способами.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДАННОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Занятие 1. Безопасное поведение в лесу

Занятие 2. Я заблудился. Что делать?

Занятие 3. Что такое компас? Ориентирование на местности.

Занятие 4. Топографическая карта – понимаем, читаем, составляем.

ЗАНЯТИЕ 1. БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЛЕСУ

- **Цель:** дать представление о правилах сбора при походе в лесной массив.

- **Ход занятия**

- *Организационный момент*

Летние каникулы. Время всевозможных путешествий, встреч с друзьями. И, конечно же, походов в лес и песен у костра. И сегодня мы с вами поговорим о том, что нужно знать, чтобы избежать неприятных воспоминаний от посещения леса. И прежде, чем мы начнем нашу беседу, хотелось бы обратить ваше внимание на очень важный момент.

Любая туристическая группа, отправляющаяся в поход, в обязательном порядке оповещает о своем маршруте и о сроке завершения похода в ЦУКС (Центр управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Архангельской области). Эта мера необходима. Ведь предвидеть ситуацию на все 100 процентов невозможно. Да и в походе может случиться все, что угодно. Если группа не выходит в назначенный срок, на ее поиск отправляются спасатели. Зная, в каком направлении могла продвигаться компания, найти ее удастся гораздо быстрее. А это значит, что и помощь, если в ней будет необходимость, будет оказана в кратчайшие сроки.

И еще, в компании подростков, отправляющихся в лес, должен быть хотя бы один взрослый человек. Хорошо знающий местность, где будет проходить трасса и обладать навыками оказания первой помощи.

- *Основная часть занятия. Одежда для леса*

Итак, поход в лес можно считать наполовину удавшимся, если правильно подобрать обувь, одежду и содержимое рюкзака. Как это ни странно, но именно взятые с собой вещи и снаряжение, нередко обеспечивают человеку безопасное и даже комфортное путешествие и помогают выжить в аварийной ситуации.

Обувь

Начнем с ног. Запомните: для человека, отправившегося в поход, обувь - не роскошь, а средство передвижения и безопасности. Так, если Вы надеваете обувь, которая вам тесна, немного прорвалась или слишком велика, то в самый неподходящий момент у вас появится дополнительная проблема. Неправильно подобранная, случайно надетая обувь сильно обжимает ногу или может быть слишком свободной. От постоянного трения, на коже непременно появится болезненная мозоль. В самом худшем случае, она может превратиться в открытый гнойник. Очень неприятное и болезненное ощущение.

Однако, допустим, мозоль осталась мозолью. Но даже в этом случае, скорость передвижения у человека значительно снижается. Из-за одного человека и остальная компания продвигается медленнее к месту отдыха. Частые остановки предполагают небольшие перекусы. Соответственно, продукты, взятые на определенный срок, истощатся гораздо быстрее. Итак, рано или поздно такой «пустяк» как подобранная не по размеру башмак, поставит путешественников в условия «голодной» аварийной ситуации.

Какой же должна быть обувь? В первую очередь она должна соответствовать климатическим условиям места, где будет проходить поход. Так, резиновые сапоги будут незаменимы при передвижении по сильно увлажненной почве, по болоту, полезны в период дождей. Но совершенно непригодны и даже вредны в условиях зимы или засушливой местности.

Как известно, резина обладает большой теплопроводностью, поэтому ни от мороза, ни от жары сапоги защитить не могут. В холод они повышают вероятность обморожений, в жару под лучами солнца могут нагреваться до 80 градусов. Гладкая подошва кроссовок может оказаться слишком скользкой для передвижения по горам. В тяжелой зимней обуви летом ноги сопреют, как в паровой бане. Кирзовые сапоги, которые предпочитают некоторые путешественники, также имеют недостатки. Они тяжелее ботинок и промокают.

Наиболее удобны и универсальны трекинговые ботинки, которые имеют малый вес, хорошую вентиляцию, поддержку голеностопа, предохраняют от скольжения на гладких и мокрых поверхностях. Не самый лучший вариант высокие армейские ботинки, или, как их еще иногда называют, «берцы». Причем ботинки надо брать на один, а для зимних путешествий – на два размера больше, чтобы возможно было положить внутрь войлочную стельку (при необходимости) и надеть на ногу один – два толстых носка. Полностью зашнурованный ботинок должен плотно облегать голеностопный сустав, а носок ботинка не должен давить на пальцы.

Кроссовки могут быть неплохи, но лишь при условии, что это действительно кроссовки, а не дешевая подделка, которая развалится на первом экстремальном километре.

Ни в коем случае нельзя отправляться в поход в только что купленной, не разношенной обуви. Самая подходящая обувь, та, которую путешественник использует постоянно. К которой привык и с которой знает, как обращаться.

Носки

В походных условиях всегда предпочтительнее шерстяные носки. Хлопчатобумажные носки гораздо меньше греют, легко сбиваются, образуя натирающие ноги складки. Кроме того, шерсть, в отличие от других тканей, сохраняет свои теплозащитные свойства, даже будучи мокрой. Первым слоем рекомендуется одевать синтетические носки с максимально плотным прилеганием.

Нижнее белье

Количество и качество нижнего белья зависит от вида путешествия. В мороз предпочтительнее белье полушерстяное или шерстяное. Летом, в жару, любое, но желательно сшитое из натуральных тканей. От синтетики лучше отказаться.

Верхняя одежда

Верхняя одежда должна быть свободной, чтобы не стеснять движений, не натирать кожу и также соответствовать сезону. Не желательна одежда, сшитая из байки и тканей с начесом – они тяжелы, легко намокают и очень долго сохнут. Для простого похода лучше всего иметь костюм из тонкого брезента или джинсовой ткани, а на случай непогоды – тонкие болоньевые штаны и ветровку, которые прекрасно защищают не только от ветра и холода, но еще и от комаров.

Рюкзак

Теперь обратим внимание на рюкзак. Материал предпочтителен синтетический, непромокаемый. Должно быть вшитое дно овальной или прямоугольной формы. Большого объема карманы, широкие удобные ляжки, прочный, соединяющий ляжки с рюкзаком крепеж, простые, но надежные замки и застежки.

Палатка

Размер и вид палатки зависит от количества участников, времени и места проведения похода. В летний период главное назначение палатки – защита от летающих, ползающих и прыгающих насекомых, утренней росы и случайных осадков. Спальные мешки лучше использовать с синтетическим наполнителем и внутренним слоем из хлопчато-бумажной ткани. Все снаряжение – одежда, палатки, рюкзаки, спальники – должно иметь яркую, хорошо различимую на окружающем фоне окраску: красную или ярко – оранжевую.

Спички

Теперь несколько слов о спичках. Утрата спичек для любого путешественника создает ситуацию, приближенную к аварийной. Человек лишается возможности развести костер и, значит, уже не может приготовить пищу, вскипятить чай, высушить одежду и обувь. И, конечно же, согреться. Поэтому и беречь спички нужно, как самое сокровенное.

Способов уберечь спички от сырости, придумано множество. Раньше спички хранили в специальных плотно завязанных мешочках. Коробок со спичками также можно засунуть в двойной полиэтиленовый пакетик. При этом горловины пакетиков надо скрутить плотным жгутом, перегнуть пополам и закрепить резиновым кольцом (от велосипедной камеры). В качестве пакетика также можно использовать воздушные шарик. Проверив их предварительно на герметичность.

Если вдруг спички все же намокли, то высушить их можно старым проверенным способом. Приложите их к своему телу (обнаженному). Тело впитает влагу, и через некоторое время Вы сможете вновь использовать спички по назначению.

В лесу, кроме спичек, желательно иметь зажигалку или огниво. Рекомендуются, чтобы источников огня было несколько.

Нож

Кроме спичек, каждый путешественник, отправляющийся в поход, берет с собой нож. Выбирать нужно тот, у которого длинное и крепкое лезвие, из нержавеющей стали. Хранить нож следует в специальном кожаном чехле – ножнах, закрепленном на поясе под верхней одеждой. Также нож может быть складной хорошего качества.

Топор

Наиболее универсальный и предпочтительный в чрезвычайных ситуациях инструмент – топор. Перед работой необходимо проверить, крепко ли сидит топор на топорище и не слетит ли при очередном ударе. Если топор болтается на топорище, его следует на несколько часов положить в воду, чтобы древесина разбухла и заклинилась в отверстии. Топор в воду лучше укладывать не полностью, а лишь обухом, с таким расчетом, чтобы лезвие осталось на воздухе.

Компас

Прежде чем отправляться в лес, проверьте, взяли ли вы с собой компас. Ведь именно он позволит Вам определить место положение, проложить маршрут, выводящий к населенному пункту, выдерживать направление во время движения.

Не следует носить компас на руке, а также в наружных карманах одежды, так как в таком положении его легко потерять или разбить защитное стекло. При хранении в рюкзаке, компас следует помещать в специальный кожаный чехольчик и укладывать отдельно от твердых предметов снаряжения.

Часы

Не меньше, чем компас, в чрезвычайной ситуации могут пригодиться часы. Они позволяют не только ориентироваться во времени, но и узнавать скорость передвижения. Часы необходимо носить на руке, глубоко под рукавом или на крепкой нити, на шее под одеждой. И если они механические, не забывать заводить в одно и то же время, причем лучше два раза в сутки, чтобы, пропустив один завод, иметь возможность вовремя исправить положение.

Дополнительные полезные мелочи

Не помешает взять с собой простейшую полиэтиленовую накидку или, в крайнем случае, кусок пленки. При наступлении дождя, его можно набросить поверх рюкзака, два передних угла через плечи подтянуть к груди и заткнуть за поясной ремень или резинку штанов.

Полезно взять с собой в путешествие небольшой (50 на 50 см) кусок плотной металлической фольги. Вес его едва ли дотянет до трех десятков граммов, габариты не превысят размеров колпачка от авторучки – мелочь, а пользы может принести немало. И рыбу поймать, – используя как наживку. Ведь рыба клюет не только на червячка, но и на блестящие штучки. И аварийный сигнал самолету подать. Отблеск от фольги, которая используется в качестве зеркала, позволит пилоту самолета увидеть Вас с большой высоты. И суп сварить и дичь пожарить. На солнце фольга нагревается не хуже сковороды. Но лучше использовать лазерную указку большой мощности. При ее использовании нет необходимости ждать солнечного света для получения отблеска.

Правила поведения в лесу

По мере вашего продвижения к месту отдыха, не нарушайте окружающую среду: не бросайте окурки, банки и бумажки. Лучше положить их в специально приготовленный пакет. Не ломайте понапрасну ветки. По прибытии на место выкопайте яму, куда на протяжении всего отдыха, вы и будете складывать мусор. Запомните! Где бы вы ни находились, какой бы веселой и дружной ни была ваша компания, место вашего отдыха не должно напоминать после вас свалку. Пока вы будете идти по лесу к месту вашей базы, не кричите громко. Вы в лесу не одни. Относитесь уважительно к другим обитателям леса. К тому же, наверняка, вы не захотите встречаться с хозяином леса, медведем. Мы не призываем вас разговаривать шепотом. Но не следует вести себя как на школьной перемене. Общаться с друзьями, не напрягая голосовые связки, вам позволит лесное эхо.

Еще одно немаловажное замечание. Не стоит заглядывать во всевозможные дупла деревьев, расщелины и норы. Возможно, там кто-то живет. И этот кто-то, совсем не будет рад любопытным гостям. Может оказаться и так, что в дупло ваша голова пролезет, а обратно – нет. Это сначала всем будет смешно. А когда окажется, что самостоятельно выбраться Вы не можете, и чтобы ваши друзья не предпринимали, становится только хуже... вот тогда, будет не до смеха. Как результат, испорченный поход и неприятные воспоминания.

Кстати, руки и ноги также не стоит засовывать во всевозможные лесные норки, дупла и даже гнезда. Причина та же. Вас вряд ли ждут в гости к себе в норы лесные жители. Если Вы собираетесь еще отдохнуть в этом лесу, не стоит гневить его хозяев.

Возможно, я не буду оригинальна, но все же скажу. Будьте очень осторожны со спичками, зажигалками и легковоспламеняющимися предметами. И не забывайте, что, заходя в лес, вы заходите в гости. А потому и вести себя стоит соответствующе.

ЗАНЯТИЕ 2. Я ЗАБЛУДИЛСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Цель:** дать представление о способах выживания в таежной местности.

- **Ход занятия.**

- *Организационный момент.*

Летние каникулы. Время всевозможных путешествий, встреч с друзьями. И, конечно же, походов в лес и песен у костра. И сегодня мы с вами поговорим о том, что нужно знать, чтобы избежать неприятных воспоминаний от посещения леса.

И прежде, чем мы начнем нашу беседу, хотелось бы обратить Ваше внимание на очень важный момент. Любая туристическая группа, отправляющаяся в поход, в обязательном порядке оповещает ЦУКС о своем маршруте и о сроке завершения похода. Эта мера необходима. Ведь предвидеть ситуацию на все 100 процентов невозможно. Да и в походе может случиться все что угодно. Если группа не выходит в назначенный срок, на ее поиск отправляются спасатели. Зная, в каком направлении могла продвигаться компания, найти ее удастся гораздо быстрее. А это значит, что и помощь, если в ней будет необходимость, будет оказана в кратчайшие сроки.

- *Основная часть занятия.*

Вы заблудились. Что делать?

Если Вы отстали от группы:

1. Не сходите с тропы,
2. Остановитесь на развилке тропы, и ждите, когда за вами придут.
3. Если погода ухудшилась, разведите костер и постройте временное укрытие, Запомните! На маршруте или привале нельзя удаляться от группы.

Если вы заблудились:

1. Остановитесь, осмотритесь вокруг, прислушайтесь к звукам (выходить необходимо на звуки, шум).
2. Определите, сколько времени вы двигались, вспомните свой путь.
3. Ищите тропу, дорогу, ручей, реку – они выведут к жилью.
4. При выходе на тропу, дорогу двигайтесь по направлению следов, при выходе к реке, ручью – вниз по течению.

Способы добывания огня

Вначале об инструменте, без которого ни нормальный костер, ни приличный бивак, не организовать. Топор – наиболее универсальный и предпочтительный в чрезвычайных ситуациях инструмент. С его помощью можно валить деревья и рубить их на чурбаки, а те на поленья. Перед работой необходимо проверить, крепко ли сидит топор на топорище и не слетит ли при очередном ударе. Неожиданно соскочивший топор может причинить серьезные телесные повреждения. Если топор болтается на топорище, его следует на несколько часов положить в воду, чтобы древесина разбухла и заклинилась в отверстии. Топор в воду лучше укладывать не полностью, а лишь обухом, с таким расчетом, чтобы лезвие оставалось на воздухе.

При рубке следует соблюдать несколько обязательных правил безопасности:

1. Не работать с болтающимися на рукояти топорами, с сомнительными, имеющими трещины и другие дефекты топорищами.
2. Не работать с топором на случайных, не обеспечивающих нормальной опоры площадках. Убрать все нависающие ветки, за которые можно зацепиться при работе топором.
3. Стараться при ударе не направлять топор к себе (так, при рубке сучков с поваленного дерева, махи топором делать от себя, а не к себе).
4. Не ставить ногу на бревно вблизи места проруба (только за бревно).
5. Не придерживать ногой разрубаемое вдоль полена. Лучше переложить полено по другую сторону опоры.
6. Не придерживать неустойчиво стоящее полено пальцами, лучше выбрать поверхность, на которой полено будет стоять. Если же такой возможности нет, то лучше выбрать другое полено, более устойчивое.
7. Не рубить поленья на шатких чурбаках-опорах.
8. Обтесывая бревно или обрубая сучки, не ставить ногу по направлению удара, так как лезвие, соскользнув по стволу, может ударить в ногу. Это самая типичная травма при заготовке дров! Лучше обе ноги поставить по одну сторону бревна (хотя это и менее удобно) или хотя бы на бревно.
9. Проследить, чтобы вблизи места работы не находились посторонние. Немало ранений происходит именно из-за того, что случайно проходящий мимо человек получает лезвием соскользнувшего с бревна топора в ногу или в темечко обухом того же топора при замахе назад.
10. При транспортировке топора его лезвие должно быть закрыто импровизированным или специальным чехлом (например, изготовленным из бересты).

Все эти правила, которыми в той или иной мере можно пренебречь в простом туристском походе, в чрезвычайных обстоятельствах, становятся обязательными для исполнения. Очень нежелательно рубить поленья, поставленные непосредственно на землю, а не на опорные чурбаки. Любой удар, случайно пришедшийся в землю, тупит лезвие, а если встретиться камень – портит его. Не следует хранить топор, втыкая его в деревья. Лезвие топора следует периодически подтачивать с помощью имеющих шершавую поверхность камней.

Привал

Работу по организации аварийного кострового бивака условно можно разбить на семь взаимосвязанных этапов:

1. *Выбор места под бивак (привал).*
2. *Устройство костровища.*
3. *Заготовка дров.*
4. *Приготовление растопки.*
5. *Розжиг костра.*
6. *Поддержание огня.*
7. *Оборудование кострового бивака.*

Даже опытному туристу с учетом всех подготовительных работ, требуется больше часа. Новичкам этот срок надо увеличить по меньшей мере вдвое.

Итак, выбор места. Очень важен правильный выбор места под костровой бивак. Неудобно поставленный бивак, может свести на нет, все преимущества самого жаркого костра. И, наоборот, при удачном выборе места, даже не самый удачный костер, способен обеспечить теплую ночевку.

Костровой бивак удобнее всего разбивать на небольшой поляне в окружении густолесья, где практически нет ветра и в достатке дрова. Хорошо, если с наветренной стороны от костровища будет расположено какое-нибудь естественное препятствие – небольшая скала, камень, завал из деревьев и т.п. Они не только защитят, но и сыграют роль своеобразного теплоотражающего экрана.

Костровище. Если почва, где вы разбили лагерь мокрая, то для костровища сооружается своеобразный настил из нескольких уложенных вплотную друг к другу сырых бревен или нескольких сырых жердин. При сильном ветре, снегопаде, дожде костровище необходимо поддерживать, чтобы не погас огонь.

Заготовка дров. При заготовке дров нужно учесть, что больше всего для бивачного костра подходят деревья хвойных пород – сосна, кедр, ель, из лиственных – береза. Предпочтительнее отыскать сухое дерево. Определить его можно по характерному сухому звуку, издаваемому древесиной при ударе обухом топора по стволу, по голой вершине, лишенной листвы и коры. Сухие средние ветки не могут служить показателем того, что дерево высохло полностью. Подпиливать или подрубать дерево нужно с двух сторон, при этом вспомогательный подруб, сделанный со стороны, куда предполагается валить дерево, должен быть примерно на ладонь ниже основного. Пилить или рубить дерево вкруговую также нерационально и невыгодно, так как положить его в нужную сторону в этом случае будет очень трудно.

При полном отсутствии пил, топоров и прочего инструмента нужно находить сухие упавшие стволы, ломать их, роняя на камни. Или пережигать их посередине, уложив на две опоры над костром. Или, если приподнять ствол невозможно, развести с двух сторон огонь. Два ствола можно сложить крестообразно и поджечь в месте соединения. Чтобы огонь не распространялся дальше места горения, его нужно сбивать водой. Полученные таким образом бревна могут перенести на костровище 1-2 человека. Колоть бревна, не имея инструмента, можно вбивая в щели в бревне ножи и деревянные клинья.

Заготовка растопки. Для приготовления растопки хороши снятая с нестарой березы береста, стружки, вынутые из середины расколотого вдоль полена. Можно также наломать небольшие, со спичку толщиной, сухие сосновые или еловые ветки, сучья, собрать их в пучок и связать любой ниткой, проволокой, гибкой веткой. Иногда внутрь пучка бывает полезно уложить свернутый неплотным жгутом обрывок газеты, конфетный фантик, другую сухую бумагу. «Запальные дрова» - сухие, толщиной с карандаш палочки, вырезанные из середины поленьев расколотого на несколько частей чурбака.

Разжигание костра. Для разжигания костра, растопка укладывается на выложенный на земле сухой дровяной настил. Сверху шалашиком устанавливаются запальные дрова. Растопка поджигается снизу. При сильном ветре, задувающим пламя спички, в мокрую погоду, можно зажечь один из пучков растопки, дать ему разгореться и уже им поджечь растопку. На разгоревшиеся запальные дрова добавляются мелкие, с палец толщиной, сухие сучья, затем более толстые, и только потом дрова с руку. В сырую погоду на дровах надо предварительно сделать несколько глубоких затесов – зарубок до сухих слоев дерева.

Костер считается готовым не раньше, чем в нем появятся жаркие тлеющие угли. Главная заповедь при разведении бивачного костра – постепенность! Пока не разгорелась растопка, нельзя наваливать в костер запальные дрова. В свою очередь, пока не занялись мелкие дрова, в костре не место толстым поленьям. Понятное желание развести костер побыстрее, лишь затягивает дело. Костер приходится разводить снова и снова, в непозволительных количествах расходуя спички, горючий материал, время.

Поддержание костра. Развести огонь – половина дела: надо правильно организовать поддержание костра. Типичная ошибка – разведение костра без заготовки достаточного количества дров. Разгоревшийся костер быстро «съедает» запасы топлива и гаснет до того, как человек успеет отыскать, нарубить и принести новые дрова. Кстати говоря, благоустроить пространство возле костра нужно до того, как разгорится огонь. Иначе можно по – неосторожности развалить костер.

Известно более трех десятков типов костров, но обычно в практике путешествий используется лишь четыре – пять. Опишу лишь некоторые из них. Наиболее распространен «шалаш», или как его еще называют «конус». Такой костер дает много света, но мало тепла, так как в нем используются не самые толстые дрова, и поэтому чаще всего применяется для приготовления пищи в 1-2 котлах, для освещения лагеря, аварийной световой сигнализации.

«Колодец», или «сруб», имеет квадратную форму, он шире и поэтому дает больше тепла. «Звездный» большого распространения не получил, хотя считается экономичным, так как по мере сгорания поленья сдвигаются в центр, поддерживая горение в месте соприкосновения. Правда опыт показывает, что чаще всего поленья постепенно занимают огнем по всей длине. Все остальные («Крыша», или «Скат», «Камин», «Ладья», «Охотничий») используются редко.

Способы добычи огня. В особо сложном положении могут оказаться потерпевшие, если у них нет спичек. В этом случае можно воспользоваться примитивными способами добычи огня. Проще всего добыть огонь, нанося удары по камню твердой породы, лучше всего по кремнию. Огонь высекают скользящими ударами по кремнию так, чтобы искры попадали на трут – сухой мох, измельченные сухие листья, загодя обожженную вату.

«Первобытные» способы добычи огня, основанные на трении, используются редко, так как не у всех хватает терпения и упорства добывать огонь таким способом. В солнечную погоду проще всего добывать огонь с помощью сильной линзы от фотоаппарата, очков, оптических приборов, контактных линз и т.д. Можно попытаться склеить линзу из двух стекол от часов, заполнив пространство между ними водой и обмазав по шву хвойной смолой.

Быстрее всего поджечь обрывок бумаги или тонкую бересту, предварительно обмазав их золой от прогоревшего костра. При работе с линзой держать ее следует неподвижно, зафиксировав руку на удобной опоре.

Для добычи огня тем или иным способом необходимы знания и сноровка, которыми многие потерявшиеся люди не обладают, поэтому в лес необходимо брать герметично упакованные спички, зажигалки, а также баночку с ватой, смоченную спиртом.

- *Закрепление материала:*

Поскольку от того, как правильно вы меня поняли, зависит в немалой степени не только ваша жизнь, но и целостность леса, то повторим правила разведения костра.

При разведении костра необходимо:

- отгрести с костровища сухую траву, листву,
- на влажной почве сделать настил из бревен или камней,
- приготовить растопку – сухие обструганные палочки, пучки сухих мелких веток
- приготовить в достаточном количестве запальные дрова – палочки толщиной с палец, выструганные из середины расколотого вдоль полена,
- защитить костровище от осадков с помощью тента,
- в мокрую погоду на дровах сделать затесы – зарубки до сухих слоев древесины,
- при сильном дожде выкладывать костер «крыша» или «скат», защищающий костровище от намкания,
- использовать для разжигания костра сухое горючее или свечу,
- до разведения костра заготовить запас сухих дров для его поддержания.

Нельзя

- разводить костры вблизи стволов и на корнях деревьев, под низкими кронами деревьев, в хвойных молодняках, в зарослях сухого камыша, на торфянике,
- разводить костры под деревьями, на ветках которых лежат шапки снега,
- приближаться к огню в нейлоновой и другой легковоспламеняющейся и плавящейся одежде,
- работать возле огня с распущенными волосами,
- подбрасывать в огонь порох и другие взрывчатые вещества,
- добавлять с огонь бензин и другие легковоспламеняющиеся жидкости,
- заваливать только что разгоревшийся костер избытком дров.

Сигналы бедствия

Наиболее элементарным и безопасным средством является зеркало. Сигнальное зеркало, или, как его называют в специальной литературе, - гелиограф, в дословном переводе обозначает «пишущий солнцем». Инженеры подсчитали, что яркость светового сигнального зайчика при угле стояния солнца 90 градусов составляет 7.000.000 свечей! Сигнальным зеркалом можно давать аварийный сигнал не только днем, но и ночью в полнолуние и даже в туманной дымке.

Подавать световой сигнал зеркалом имеет смысл, не только непосредственно заметив самолет, но и на всякий напоминающий гул моторов звук.

Зная азбуку Морзе, передавать сигнал бедствия и другие сообщения, можно с помощью обыкновенного фонаря, открывая и закрывая отражатель.

Сигнал SOS: три точки – короткая пауза – три тире – короткая пауза – три точки (... __ __ __ ...). Кстати, севшие батарейки можно попытаться «вернуть к жизни», постукивая с боков о камни или нагревая на огне. В некоторых случаях (но далеко не всегда) эти способы ненадолго возвращают в омертвевшие батарейки пропавшее напряжение.

Для подачи светового сигнала бедствия можно использовать фотовспышки, вмонтированные во многие современные фотоаппараты. Фотовспышки отличаются сильным, но очень коротким свечением, которое можно принять за случайный блик. Поэтому очень важно, чтобы сигнал, подаваемый фотовспышкой, периодически повторялся. В обычных фотоаппаратах одной зарядки батареек хватает на 30-35 вспышек.

Отблеск от фольги, которая используется в качестве зеркала, позволит пилоту самолета увидеть вас с большой высоты. Кроме того, можно использовать лазерную указку большой мощности.

Следующий пример сигнального устройства – воздушный змей. Ни для кого не секрет, что запускать воздушных змеев любят не только дети, но и взрослые. А потому смастерить его, не составит большого труда. Первым делом необходимо сделать раму. Для этого Вам потребуются несколько легких прутиков (6 штук) и нитки или же небольшие тканевые лоскутки, которыми вы сможете перевязать прутики. Получилась рама. Ее необходимо обтянуть легкой бумагой, тканью или полиэтиленом. И вот уже над лесом парит издали заметный воздушный змей. Если к хвосту змея привязать полосы пестрой ткани или фольги, он станет более заметен.

Можно также посоветовать возле лагеря, на вершинах отдельно стоящих или возвышающихся над лесным массивом деревьев, повесить флаги – сигналы, сшитые из пестрых кусков ткани, из распоротых палаток, одежды.

И, наконец, даже в самых, казалось бы, безвыходных случаях, когда у потерпевших нет решительно никакой пиротехники, нет материала для изготовления сигнальных зеркал и даже ткани на флаги – сигналы, они не беспомощны. У них есть спички и дрова, и, значит, есть возможность разжечь костер.

Сигнальный костер. Костер – самый простой и, наверное, самый древний способ сигнализации. С незапамятных времен воины на дальних заставах при приближении врага поджигали заранее заготовленные вязанки хвороста, и яркий огонь на вершине холма или столб дыма, поднявшийся в небо, сигнализировал об опасности.

Эффективность сигнального костра зависит от места его разведения. Понятно, что, если спрятать костер в лесную чащобу или на дно ущелья, толку от него будет немного. И наоборот, костер, разложенный на открытой, хорошо просматривающейся с земли и воздуха местности – высоком голом холме, опушке леса, большой поляне, безлесом островке посреди водоема, возвышающейся над лесным массивом скале, виден издали.

Итак, прежде всего, необходимо заготовить растопку: мелкие сухие веточки, сухую траву, березовую кору и дрова. Положить растопку на землю. Положить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья. Поджечь костер двумя – тремя спичками с наветренной стороны, то есть с той стороны, откуда дует ветер.

Запомните! Нельзя разводить костер возле сухих деревьев, в кустарнике, тростнике, камышах, близко к живым деревьям. Следует самым тщательным образом соблюдать противопожарную безопасность – очистить пространство возле дерева от сухой травы. Убедиться, что даже при самом сильном ветре подхваченные им искры не достигнут лесного массива. Удобнее всего, когда с подветренной стороны находился водоем.

Не рекомендуется разводить костер под деревьями, на ветках которых лежит снег. При появлении самолета, проплывающего по реке или морю судна, любого другого транспортного средства, не нужно заваливать дополнительным топливом костер. Надо попытаться раздуть пламя или несколькими ударами по головешкам поднять сноп искр.

Одиночный костер рекомендуется периодически прикрывать (но не закрывать, чтобы не поджечь ткань или ветки ели) куском ткани или пучком лапника (сноп еловых веток). Прерывистый сигнал обращает на себя больше внимания, чем постоянный.

В ясную солнечную погоду хорошо заметен белый клубящийся дым. Для его получения в разгоревшийся костер подбрасывают сырые ветки, мох, траву. В пасмурную погоду лучше виден темный дым. Поэтому в огонь добавляют зеленые листья, куски резины, покрышки и камеры от колес автотранспорта, пластик, еловый лапник, сырой мох, промасленные тряпки. Ночью можно поджигать собранную и связанную в пучки сухую траву, кустарник. Ярко горящий в ночи костер, пилот пролетающего самолета или вертолета может заметить за 20 километров.

Преодоление страха и стрессового состояния

И напоследок. Если в вашей жизни вдруг случилась ситуация, которую иначе как чрезвычайно назвать нельзя. ... Запомните, первое, что вы должны сделать – это постараться успокоиться и здраво оценить обстановку. Многочисленные случаи аварий показывают, что очень часто наибольшую угрозу для потерпевших представляет не само происшествие, а его ближайшие отдаленные последствия, запрограммированные неправильными действиями самих потерпевших.

Любую опасность надо воспринимать не в целом, а постараться расчленивать (разбить) на составные части: что угрожает людям в первую очередь, что во вторую, что в ближайшем будущем? После этого нередко становится очевидным – делать то, что собирались потерпевшие, не только бесполезно, но и вредно.

Для пресечения возможной паники и неразберихи в зоне аварии, ответственные решения на себя берет руководитель группы. Он должен ставить конкретные и понятные для всех задачи, приказы отдавать короткими, однозначно толкуемыми фразами. Затеивать дискуссии в зоне бедствия, как это часто делают неопытные люди, недопустимо.

После того, как непосредственная угроза для жизни людей миновала, следует внимательно осмотреть своих товарищей и себя. Всем нуждающимся оказать первую помощь. Следует помнить, что в аварийной ситуации к трагическим результатам могут привести не только серьезные раны, кровотечения, но и запущенные легкие телесные повреждения.

Затем переменить, отремонтировать одежду. В холодную погоду утеплиться. Защититься от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив временное убежище. Провести инвентаризацию и поиск снаряжения и вещей. Перераспределить теплую одежду. Сформировать продуктовый и вещевой неприкосновенный запас. Определить тактику дальнейших действий.

В первые минуты ЧП недопустимо:

- действовать, подчиняясь эмоциональной оценке событий,
- уходить с места ЧП, не убедившись, что опасную зону покинули все участники группы,
- предпринимать попытки индивидуальной эвакуации,
- заниматься второстепенными делами до оказания первой помощи пострадавшим и сооружения убежища.

ЗАНЯТИЕ 3. ЧТО ТАКОЕ КОМПАС? ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

- **Цель:** формирование представлений об ориентировании на местности с помощью компаса.

- **Материалы:**

1. Два рюкзака с необходимым набором вещей для лесного похода.
2. Набор муляжей грибов; карточки с лекарственными и ядовитыми растениями/ягодами.
3. Карточки-задания для тренировки определения сторон света; наглядное пособие для объяснения работы магнитного поля Земли; компаса; карта заданной местности.

- **Ход занятия.**

- Сегодня, мы с вами будем учиться собираться в лесной поход, учиться определять стороны света, ориентироваться по компасу.

Детям предлагаетсяделиться на две команды. Каждой команде выдается пустой рюкзак и набор разнообразных вещей. Ставится задача:

- Представьте, что вы идете в поход и вам необходимо собрать рюкзак. Из предложенных вещей положите в рюкзак только те, которые действительно необходимы в лесу.

В рюкзаке должны оказаться следующие предметы: мобильный телефон, компас, карта, спички, нож, наручные часы, аптечка, репеллент, запас еды и воды. Кроме того, детям необходимо определиться с выбором одежды. Надеть костюм защитного, или яркого цвета. После самостоятельной работы, рассматриваем полученный вариант каждой команды, через совместное обсуждение.

Подводится итог:

- Итак, собираясь в лес, необходимо придерживаться общих правил:
 1. Детям без взрослых в лесную зону ходить нельзя!
 2. Необходимо сообщить точный или приблизительный маршрут родственникам или знакомым, с кем идете, на какое время и когда планируете вернуться.
 3. Изучите район леса по карте, куда вы отправляетесь.
 4. Ограничьте себя линейными ориентирами (река, железная дорога и т.д.)
 5. Не «срезайте углы» по незнакомой местности.
 6. Одевайтесь ярко! В камуфляже, вас могут не заметить на расстоянии 3 метров. *Детям демонстрируются фотографии.*
 7. Если у вас есть хронические заболевания, обязательно возьмите с собой лекарства и вложите в карман записку с указанием болезни.
 8. Перед заходом в лесную зону, нанесите на одежду репеллент от кровососущих насекомых.
- Кстати, давайте посмотрим, как выглядит клещ, присасывания которого необходимо остерегаться более всего.

Показываем фотографию. Рассматривание сопровождаю рассказом:

- Первые активные взрослые клещи появляются в начале или середине апреля. На территории Архангельской области пик активности приходится на июнь и начало июля. Клещи являются переносчиками вируса энцефалита и возбудителя боррелиоза. Инфицирование вирусом клещевого энцефалита происходит при присасывании клеща, когда вирус со слюной попадает в организм человека. Заражение возможно и при употреблении сырого козьего молока. Не исключена вероятность заражения при раздавливании клеща руками. Вирус энцефалита поражает двигательные центры мозга, что вызывает паралич лицевой и шейной мускулатуры, верхнего плечевого пояса, ног. Почти каждый десятый заболевший клещевым энцефалитом умирает, многие остаются инвалидами.

Боррелиоз – это болезнь инфекционная, при которой возбудитель заболевания попадает в человеческий организм вследствие укуса зараженным клещом. Причинами клещевого боррелиоза являются бактерии – спирохеты, которые представляют собой тонкие и вытянутые, закрученные по спирали клетки. Заболевание обычно начинает проявляться примерно через 7-14 дней после непосредственного укуса. При этом наблюдается сильное поражение кожного покрова, ЦНС, сердца и сосудов, а также опорно-двигательного аппарата.

Клещи располагаются, как правило, у троп на кончиках боковых веток растений и трав. Цепляются за одежду проходящего человека. Они активны в любое время суток и в любую погоду, кроме сильных дождей. Если клеща не снять вовремя с одежды, он заползает под нее, присасывается к телу человека и пьет кровь. Укус его безболезнен благодаря присутствию в слюне обезболивающего вещества.

Чтобы предотвратить проникновение клеща с одежды на кожу человека, необходимо правильно одеваться:

- обязательно наденьте головной убор;

- носите одежду с длинным рукавом, плотно прилегающим к запястью;
- одежда должна быть светлая, чтобы удобнее было вовремя заметить напавшего клеща;
- брюки заправьте в носки;
- обувь должна полностью закрывать стопы и лодыжку, давая возможность заправить в нее одежду;
- обработайте одежду противоклещевыми репеллентами.

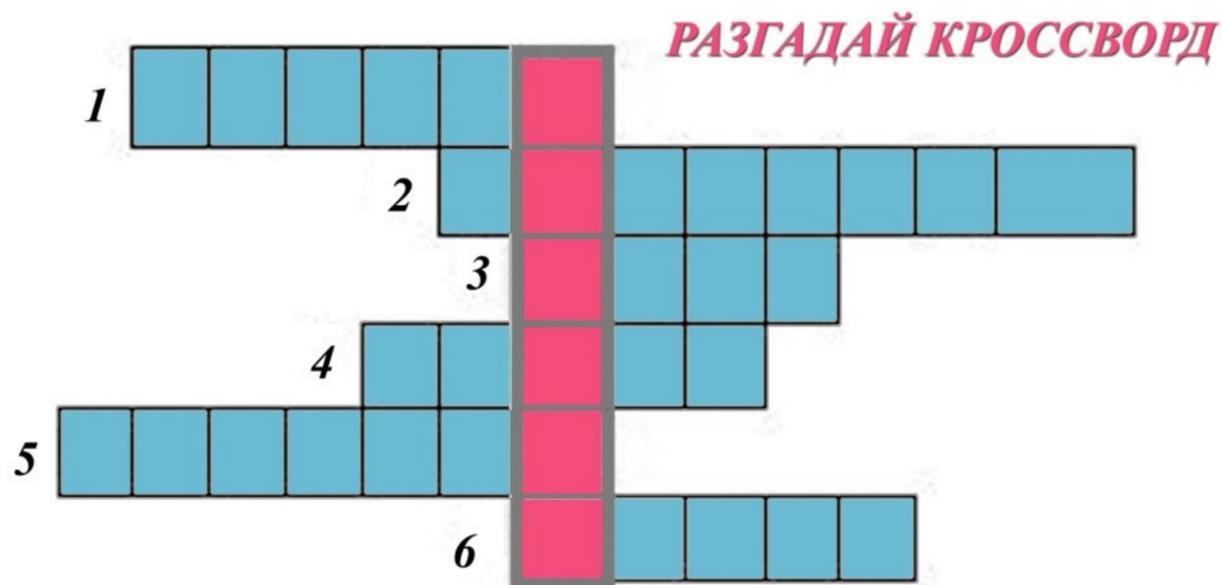
Отправляясь в лес с друзьями, необходимо как можно чаще осматривать тело и одежду друг друга. «Излюбленные» места у клеща, на теле человека это – шея, грудь, подмышки, паховая область. В случае обнаружения клеща на теле, нельзя отрывать его.

Варианты удаления клеща:

1. Чтобы он отвалился, достаточно прижечь его горячей спичкой.
2. Можно воспользоваться пинцетом - прижмите его как можно ближе к коже или подведите петлю из нитки (тоже как можно ближе к коже) и затяните. Сначала раскатайте, а потом аккуратно выкрутите против часовой стрелки. Потому что клещ входит в кожу, как буравчик, по часовой стрелке.

Если в коже останется хоботок, удалите его иглой, как занозу. Место укуса обработайте раствором йода или зеленки. После удаления клеща тщательно вымойте руки или обработайте любым дезинфицирующим раствором. В любом случае, необходимо обратиться к врачу, для осмотра.

Чтобы узнать, про что мы будем дальше вести речь, необходимо разгадать кроссворд. Зашифрованное слово располагается в красных клеточках по вертикали.



1. *Сторона восхода Солнца.*
2. *Вся местность, которую мы видим вокруг себя.*

3. *Это водное пространство с солёной водой больше озера, но меньше океана.*
4. *Противоположная сторона востоку.*
5. *Юг — это горизонта.*
6. *Направление полуденной тени.*

Слово по вертикали - КОМПАС.

Компас – одно из величайших изобретений китайцев. Без этого прибора просто не обойтись летчикам, морякам и путешественникам. Прежде всего, это устройство, которое помогает ориентироваться на местности, указывает стороны света и направления движения.

Окружающее нас пространство, можно разделить на четыре стороны света: юг – это там, где солнце поднимается над горизонтом на самую большую высоту. Точка прямо противоположная югу получила название Север. А если встать лицом к северу, то справа будет восток, а слева – запад. Давайте потренируемся в определении направления света.

Каждому раздаем карточку с цифрами.

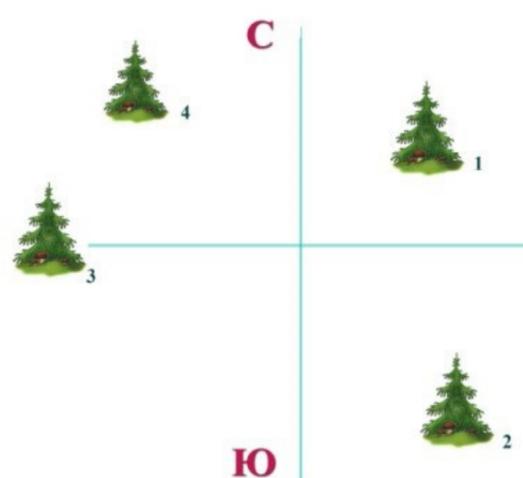
- Вам необходимо внимательно слушать и передвигаться по клеточкам в зависимости от названной стороны горизонта. По окончании движения, вы должны прийти к заданной цифре.

- Итак, от цифры 3 пройдите 2 шага на запад, затем 3 шага на юг, затем 2 шага на восток, 2 шага на север и 2 шага на восток. В какую цифру вы пришли? (10) Вы хорошо знаете стороны горизонта.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

Следующее задание, на определение сторон света, предлагаем выполнить командами.

- Определите, в какой стороне горизонта, находятся елки. Ответ запишите в бланке.



-  1. _____
-  2. _____
-  3. _____
-  4. _____

- Отлично поработали. Теперь рассмотрим компас. Основные части компаса – намагниченная стрелка, один конец которой всегда показывает на север (Северный магнитный полюс Земли), и вращающийся циферблат – лимб, разделенный на 360 градусов. Стрелка компаса показывает на север благодаря своей намагниченности. Противоположная сторона стрелки указывает на юг.

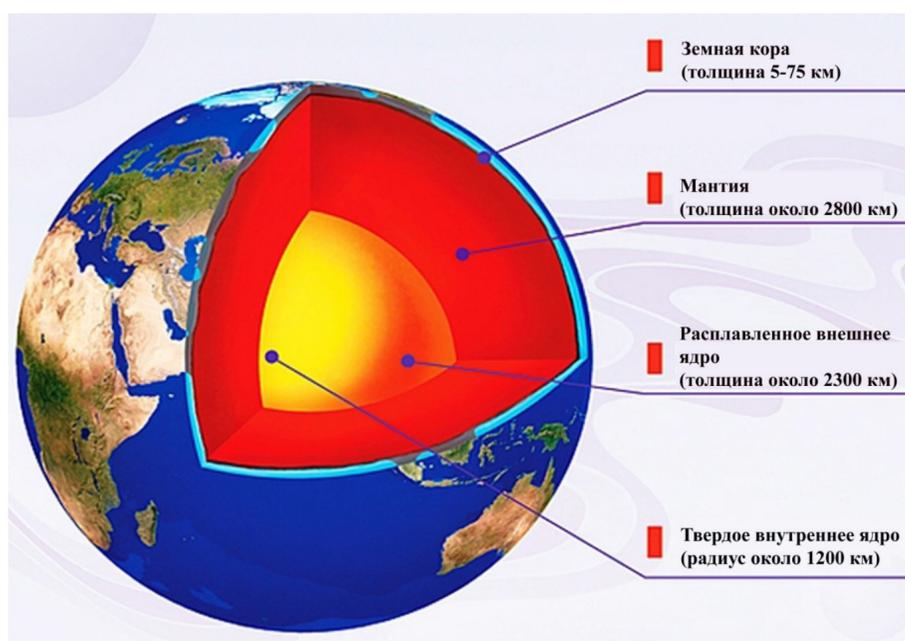
Как отличить, где у компаса северная стрелка? Северную часть стрелки просто отличить благодаря окрашиванию или светящейся точке. Но, на всякий случай, сверьтесь с инструкцией – завозимые приборы от китайцев не всегда соответствуют нашим ГОСТам. Другой способ проверить стрелку – поднести к компасу магнит. Стрелка покажет своим носиком на магнит, а если его убрать – на север.

Почему стрелка компаса указывает на Север? Это изобретение уже много веков помогает путешественникам в пути. Хотя можно ведь и без компаса обойтись. Есть дорожные знаки, указатели, карты. Но вот представьте, что вы в лесу или в море (океане). Только вода и небо, здесь и карта не поможет. Океан ведь на карте сплошное синее пятно! Надо доставать компас.

Что же удерживает стрелку в одном направлении? Стрелку удерживает в одном направлении, какой-то постоянно действующий магнит. Может быть, это гигантский магнит, который стоит на Северном полюсе? На самом деле, магнит притягивающий стрелку компаса, настолько огромный, что не поместился бы на полярных льдах. Где же он? У нас под ногами. Это наша планета.

Земля состоит из коры и мантии, в центре земли находится ядро, содержащее металл. Внешний слой ядра жидкий, внутренний твердый. Так как земля вращается, жидкий металл в ядре тоже движется и в нем возникает электрический ток, который и превращает землю в МАГНИТ!

У земли, как и у любого магнита есть магнитное поле. Стрелка компаса ложится вдоль силовых линий магнитного поля, которые выходят из Южного магнитного поля и заходят в Северный.



Поэтому стрелка и показывает на Север. Ее притягивает Северный магнитный полюс. Северный и Южный полюс совпадает с географическим расположением Северного и Южного полюса.

Мы узнали принципы работы компаса. Как же с ним правильно работать? Для этого необходимо шаг за шагом выполнить следующие действия:

1. Перед заходом в лес достать компас. Положить его на ровную поверхность (ладонь). Подождать пока стрелка компаса успокоится.
2. Повернуть корпус компаса так, чтобы буква «С» или «N» на шкале компаса, совпала с намагниченным концом стрелки. Мы подготовили его к работе!
3. Далее смотрим, если заходим в лес на юг, то выходим на север, если заходим на восток, то выходим на запад.

Теперь узнаем, что такое азимут. Азимут – это угол (в градусах) между направлением на север и направлением на предмет (объект), измеренный по часовой стрелке. Так, например, если объект находится от наблюдателя точно на севере, то азимут равен 0° , если на востоке – 90° , на юге – 180° , на западе – 270° . Азимут 360° – то же самое, что и азимут 0° (и это всегда север).

Давайте попробуем выполнить задание на определение азимута. Ребята, вам необходимо при помощи компаса найти флажок заданного цвета, дойти до него, выполнить задание и вернуться в исходную точку, определив направление по компасу. Выберите одну из пяти карточек.



НАПРАВЛЕНИЕ НА ОРИЕНТИР В ГРАДУСАХ	НАПРАВЛЕНИЕ НА ОРИЕНТИР В ГРАДУСАХ
МЕТРОВ	МЕТРОВ
ЦВЕТ	ЦВЕТ
НАПРАВЛЕНИЕ В ИСХОДНУЮ ТОЧКУ В ГРАДУСАХ	НАПРАВЛЕНИЕ В ИСХОДНУЮ ТОЧКУ В ГРАДУСАХ

В маршрутной карточке указано условие (задан градус и количество метров) движения до флажка определенного цвета. Каждая карточка совпадает лишь с одним по цвету флажком. Встав на исходную точку, найдите на компасе заданный угол для перемещения. Для этого положите компас на ладонь, подождите, пока стрелка успокоится. Затем поверните корпус компаса так, чтобы буква «С» или «N» на шкале компаса, совпала с намагниченным концом стрелки. Вы сориентировали компас и подготовили его работе.

На шкале компаса от стрелки «С» или «N» по часовой стрелке отсчитайте заданный угол в градусах. И следуйте по выбранному направлению. Правильно установив компас и пройдя необходимое количество шагов, необходимо остановиться у флажка, и отметить на карточке его цвет, у которого вы стоите.

ЗАНЯТИЕ 4. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ КАРТА – ПОНИМАЕМ, ЧИТАЕМ, СОСТАВЛЯЕМ

- **Цель:** формировать умения работать с топографическими картами.

- **Материалы:**

1. Рисунок и план местности..
2. Рисунок и план заданного участка.
3. Таблица с обозначением условных знаков на плане.

- **Ход занятия.**

- Умение ориентироваться на местности, имеет важное значение для любого человека, а тем более для туриста. Туристу приходится ориентироваться всё время, и для этого применять карту, компас, даже часы. Кроме этого, нужны знания, как можно сориентироваться по различным местным признакам и предметам, по солнцу и звёздам. Для начинающих туристов основой основ является умение работать с компасом и картой, без которых не обходится ни одно туристское путешествие.

Давайте начнем разбираться. Слово «план» вам уже знакомо. Оно встречается на уроках чтения (план сочинения), на уроках окружающего мира (план описания какого-либо животного или растения).

Выясняем у учащихся, как они понимают значение данного слова, обобщаем их знания и объясняем, что теперь они познакомятся с новым значением слова – «план» - планом местности. На доске вывешивается рисунок (фото) местности ее план, дается задание – определить на рисунке (фото) стороны горизонта и расстояние между предметами. Дети убеждаются, что это задание невозможно выполнить. Подводим их к выводу: по рисунку или фотографии трудно ориентироваться, для этого используют план местности – изображение на плоскости участка земной поверхности. Далее предлагаем сравнить рисунок и план местности. На плане местность изображают всегда сверху, для изображения предметов используются условные знаки. На плане обозначены стороны горизонта. Это позволяет нам ориентироваться, используя план. На рисунке (фото) стороны горизонта не обозначают.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ! РАБОТАЯ С КАРТОЙ, ЕЕ НЕОБХОДИМО ВСЕГДА ОРИЕНТИРОВАТЬ. ОРИЕНТИРОВАТЬ КАРТУ – ЭТО ЗНАЧИТ РАСПОЛОЖИТЬ ЕЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ ТАК, ЧТОБЫ СЕВЕРНАЯ (ВЕРХНЯЯ) СТОРОНА РАМКИ КАРТЫ, БЫЛА ОБРАЩЕНА НА СЕВЕР. ПРИ ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ КАРТЫ, РАСПОЛОЖЕНИЕ МЕСТНЫХ ПРЕДМЕТОВ И ФОРМ РЕЛЬЕФА НА МЕСТНОСТИ, БУДЕТ СООТВЕТСТВОВАТЬ АСПОЛОЖЕНИЮ УСЛОВНЫХ ЗНАКОВ НА КАРТЕ.

План местности (карта) – уменьшенное изображение небольшого участка местности на плоскости с помощью условных знаков, выполненное в определенном масштабе. Самые точные среди них – топографические. Для того, чтобы работать с топографическим планом (картой), нужно его понимать, уметь читать и даже самостоятельно зарисовывать. А для этого необходимо понимать азбуку условных знаков.

Когда появилась необходимость создавать карты, сразу возникла проблема. Каждый составитель изображал предметы, здания и природные объекты по-разному. И тогда люди договорились. Была создана система топографических знаков, понятная для всех. Условные знаки, используемые для построения планов местности, одинаковы для всех стран мира, что облегчает их использование даже при незнании языка.

Итак, повторим еще раз, условные знаки – это обозначения, применяемые на картах или планах для изображения различных объектов и их количественных и качественных характеристик. Топографические карты служат основным источником получения данных о местности, поскольку на них отображены все важнейшие элементы местности: рельеф; населенные пункты; дорожная сеть; гидрография; растительный покров; грунты.

Читать карту - это значит правильно и полно воспринимать символику ее условных знаков, быстро и безошибочно распознавая по ним не только тип и разновидность изображаемых объектов, но и их характерные свойства. Наряду с этим процесс чтения карты включает также глазомерное восприятие пространственных соотношений между рассматриваемыми на ней объектами. Целевая установка и методическая последовательность чтения карты могут быть самыми различными ввиду разнообразия решаемых задач, но существуют общие правила:

1. Избирательное отношение к содержанию карты. Читать не все подряд, а выборочно, фиксируя внимание на тех участках и элементах содержания карты, которые имеют отношение к решаемой задаче. Выявление подлежащих рассмотрению объектов и определение требующейся о них информации производится путем предварительного беглого обзора на карте изучаемого района (полосы, направления).
2. Совокупное чтение условных знаков. Условные знаки изучаемых объектов следует рассматривать не изолированно, а во взаимной связи с изображением рельефа и других элементов местности, определяя тем самым совместное влияние всех элементов на выполнение задачи, применительно к которой изучается местность.
3. Запоминание прочитанного. Чтение карты должно сопровождаться осмысленным запоминанием рассматриваемого на ней изображения местности, особенно тех объектов, которые являются предметом изучения и опознавания в натуре при выполнении боевой задачи.

Все условные знаки можно разделить на четыре цветовые группы:

1. Растительный покров. «Зеленка» на топографических картах – это растительность, как правило, леса. На зеленый фон ставятся поясняющие знаки и надписи.

Поэтому стрелка и показывает на Север. Ее притягивает Северный магнитный полюс. Северный и Южный полюс совпадает с географическим расположением Северного и Южного полюса.

Мы узнали принципы работы компаса. Как же с ним правильно работать? Для этого необходимо шаг за шагом выполнить следующие действия:

1. Перед заходом в лес достать компас. Положить его на ровную поверхность (ладонь). Подождать пока стрелка компаса успокоится.
2. Повернуть корпус компаса так, чтобы буква «С» или «N» на шкале компаса, совпала с намагниченным концом стрелки. Мы подготовили его к работе!
3. Далее смотрим, если заходим в лес на юг, то выходим на север, если заходим на восток, то выходим на запад.

Теперь узнаем, что такое азимут. Азимут – это угол (в градусах) между направлением на север и направлением на предмет (объект), измеренный по часовой стрелке. Так, например, если объект находится от наблюдателя точно на севере, то азимут равен 0° , если на востоке – 90° , на юге – 180° , на западе – 270° . Азимут 360° – то же самое, что и азимут 0° (и это всегда север).

Давайте попробуем выполнить задание на определение азимута. Ребята, вам необходимо при помощи компаса найти флажок заданного цвета, дойти до него, выполнить задание и вернуться в исходную точку, определив направление по компасу. Выберите одну из пяти карточек.

Далее следует выполнить задание у флажка:

- собрать съедобные грибы и найти азимут для возвращения в исходную точку;
- собрать рюкзак и найти азимут для возвращения в исходную точку;
- собрать лекарственные растения и найти азимут для возвращения в исходную точку.

Для того чтобы вернуться в исходную точку, необходимо к углу азимута добавить или вычесть 180 градусов. Исходная точка обозначена красным флажком. Угол исходной точки возврата, необходимо записать в маршрутный лист.

№1	Градус 70	метров		Градус возврата 250
№2	Градус 120	метров		Градус возврата 300
№3	Градус 190	метров		Градус возврата 10
№4	Градус 260	метров		Градус возврата 80
№5	Градус 350	метров		Градус возврата 170

Подводятся итоги занятия.

	или отдельно стоящее хвойное дерево (в зависимости от масштаба карты).
	Вырубленный лес. Фон белый (леса-то нет), а от знака «деревья» остались только нижняя часть («пеньки»)
	Бурелом. Показывает, сломанные ветром (ураганом) деревья. Часто это живые деревья, поэтому фон зелёный. Страшно для прохода пешим местом.
	Горелый лес. Лес сгорел, поэтому фон белый. А от «деревьев» остались только «скелеты».
	Редколесье. Что-то среднее между открытым пространством и лесом. Потому на белом фоне. А вот почему деревья обозначены такими знаками – не понятно.
	Молодые посадки лиственного леса. Средняя высота деревьев 2 метра. Посадки на карте обозначаются кружочками. Может быть знак не только лиственного дерева, но и хвойного. Высота, естественно, тоже может быть разной.
	Фруктовый сад. Посадки (кружочки), выровненные по рядам. Сады сажаются в правильном порядке.
	Лесополоса. Средняя высота деревьев 7 метров. Вдоль дорог сажают деревья в виде полос.

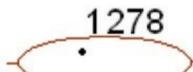
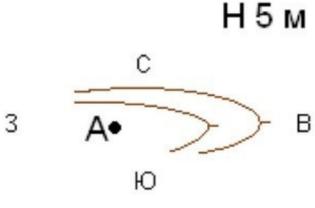
	Смешанный лес. На зелёном фоне стоят знаки лиственного дерева и хвойного дере
	Лиственный лес. На зелёном фоне знак только лиственного дерева. Появляющиеся надписи говорят о следующем: преобладающей породой в лесу является ольха, средняя высота деревьев 20 метров диаметр стволов деревьев (в среднем) 0,3 метра (30 сантиметров) расстояние между деревьями (в среднем) 5 метров
	Хвойный лес. На зелёном фоне знак только хвойного дерева. Появляющиеся надписи говорят о следующем: преобладающей породой в лесу является ель, средняя высота деревьев 30 метров диаметр стволов деревьев (в среднем) 0,4 метра (40 сантиметров) расстояние между деревьями (в среднем) 3 метра
	Отдельно стоящие смешанные рощи. или немасштабные смешанные рощи. Бывает так, что рощи настолько малы, что на карте могут быть и только в виде точки. Естественно, зелёный фон нанести не представляется возможным. Поэтому, на белом фоне ставятся знаки «деревьев». Сама роша на угловой точке знака.
	Отдельно стоящие лиственные рощи или отдельно стоящее лиственное дерево (в зависимости от масштаба карты).

2. Гидрография или водные объекты, которые обозначаются синим или голубым цветами. Включают в себя моря, реки, каналы, озера, водохранилища и водоисточники. На топокартах также изображена береговая линия с заливами, бухтами, отмелями, рифами и т.д. Отмечены уровни приливов и отливов, нагонов и сгонов воды под влиянием постоянных ветров. Реки характеризуются шириной, глубиной, скоростью и направлением течения, материалом дна, бродом. Озера и водохранилища характеризуются строением берегов, размерами водной поверхности, глубиной и грунтом дна.

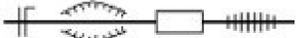
	Родник.
	Болото проходимое. Чем мельче и меньше штрихи, тем менее опасно болото
	Болото непроходимое. Глубина 0,7 метра (70 сантиметров).
	Солончаки проходимые.
	Солончаки не проходимые.

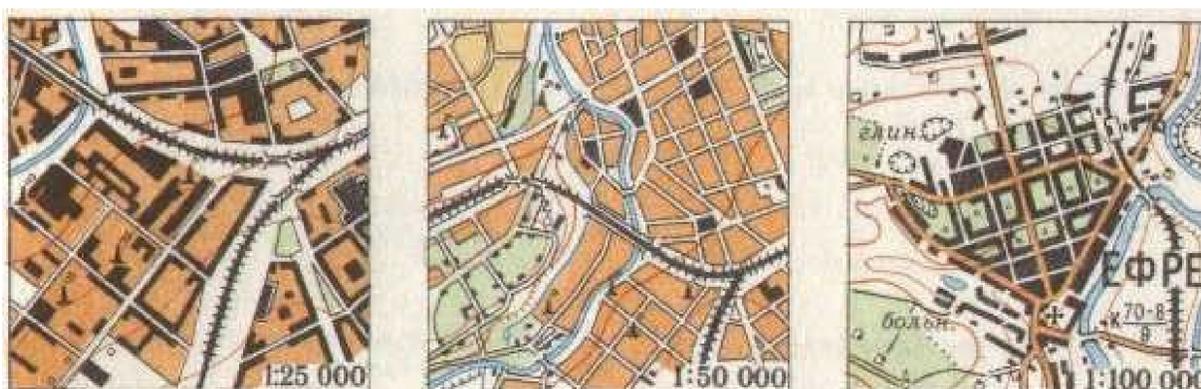
	Река с притоком
	Пересыхающий водоём с пересыхающим притоком. На то, что они пересыхают указывают штриховая обводка.
	Водоём с плотиной.
	Колодец.
	Колодец с журавлём.
	Колодец с ветряным двигателем.

3. Знаки рельефа. На топографических картах изображаются коричневым цветом. Контур рельефа изображается тонкой коричневой линией (не всегда замкнутой), а, чтобы не путать углубление с возвышением, ставят Берг-штрихи. Если Берг-штрих направлен внутрь – это понижение рельефа, наружу – повышение.

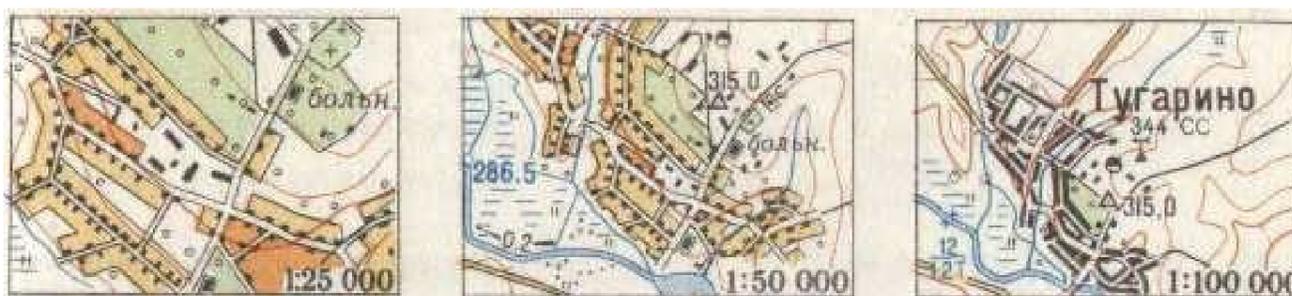
	<p>Впадина. Берг-штрихи направлены внутрь. Их немного, что свидетельствует о пологости.</p>
	<p>Яма. Берг-штрихи направлены внутрь. Их много, что свидетельствует о крутизне стен.</p>
	<p>Холм. Высота над уровнем моря 1278 метров. Берг-штрихи направлены наружу. Их немного, что свидетельствует о пологости</p>
	<p>Курган. Берг-штрихи направлены наружу. Их много, что свидетельствует о крутизне стен.</p>
	<p>Овраг.</p>
	<p>КСТАТИ, для продвинутых топографов. Пример незамкнутых линий рельефа. Из точки «А» на Запад или на Юг идёте по равнине. На Север или Восток – под уклон. Причём, на Восток – более пологий уклон, на Север – круче. Обозначение Н 5 м говорит о том, что между соседними линиями рельефа перепад высот составляет 5 метров. В северном направлении перепад высот происходит на более коротком расстоянии (линии ближе друг к другу), значит здесь круче.</p>
	<p>НЕ КСТАТИ Пески. Пески, хоть и не относятся к рельефу, но тоже изображаются коричневым цветом.</p>
	<p>Карьер песчаный. Похож на обозначение рельефа, но на карте выполняется чёрным цветом. Поясняющая надпись может быть любой.</p>

4. Черным цветом на картах изображаются объекты, являющиеся результатом деятельности человека.

	<p>Железная дорога, однопутная, электрифицированная, станция с правой стороны. Вертикальными штрихами на железной дороге показывают количество путей. Штрих в сторону – свидетельство электрификации.</p>
	<p>Железная дорога, двухпутная, не электрифицированная, станция с левой стороны.</p>
	<p>Железная дорога, двухпутная, электрифицированная, расположение станции неизвестно.</p>
	<p>Линия электропередач на железобетонных опорах. Линия электропередач изображается линией со стрелками. Квадратики между стрелок указывают на то, что опоры (столбы) – железобетонные.</p>
	<p>Линия электропередач на деревянных опорах. Между стрелок кружочки – деревянные опоры.</p>
	<p>Электростанция.</p>
	<p>Склад горючего.</p>
	<p>Дом лесника.</p>



Города



Поселки городского типа

- Посмотрите на доску, сегодня мы с вами выучим несколько основных обозначений.
Вариант работы: ребята зарисовывают в тетрадях все схемы, подписывают их. Каждый знак описывается педагогом подробно. Проговаривается цвет.

«Озеро, пруд» «Река» «Родник» «Колодец» «Проходимое болото» «Не проходимое болото»

Теперь посмотрим, как изображают растительность.

«Лиственное дерево» «Хвойное дерево» «Кустарник» «Смешанный лес» «Сухостой»
 «Редкий лес» «Вырубленный лес» «Поваленный лес» «Заросли камыша» «Фруктовый сад» «Поле, луг»

Рельефы.

«Овраг» «Холмы» «Ямы»

Ещё осталось запомнить знаки:

«Шоссе» «Тропинка» «Просека» «Грунтовая дорога» «Мост» «Здание» «Завод»

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

ИНОГДА НА ПЛАНЕ УКАЗЫВАЮТ МАСШТАБ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МЫ МОЖЕМ ОПРЕДЕЛЯТЬ РАССТОЯНИЯ МЕЖДУ ОТДЕЛЬНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ. НА РИСУНКЕ (ФОТО) МЫ НЕ МОЖЕМ ЭТОГО СДЕЛАТЬ.

Масштаб – это число, которое показывает, во сколько раз уменьшены или увеличены настоящие размеры предметов на чертеже.

Можно привести несколько тренировочных упражнений на умение читать масштаб, например:

- в 1 см – 10 см (т.е. один сантиметр на плане соответствует десяти сантиметрам в действительности);
- в 1 см – 5 м (т.е. один см. на плане соответствует пяти метрам в действительности);
- в 1 см – 5 км (т.е. в одном сантиметре на плане пять километров в действительности).

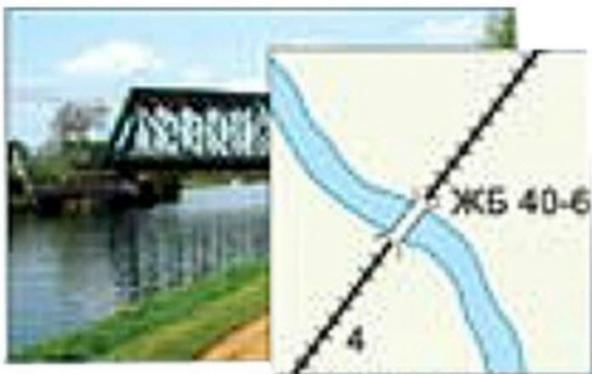
Масштаб может быть записан и другим способом:

- 1 см – 1 м
- 1 см – 100 м
- 1 см – 5 км

Проводя упражнение с масштабами, нужно добиться понимания учащимися того, что 1 см на чертеже может заменять различные величины: 1 м, 5 м, 100 м, 1 км и т.д.

Задание на запоминание условных обозначений

Демонстрируются карточки с изображением топографических знаков. После ответа карточки переворачиваются другой стороной, где тот же участок нарисован.



Игра «Топографический диктант»

Ребятам раздаются карточки с предложениями. В некоторых местах, вместо слов обозначены пропуски. Необходимо в месте пропуска, изобразить нужный топографический знак. Работа ведётся под диктовку.

Текст диктанта.

Мы пошли в поход. Сначала ехали по **шоссе** на автобусе. Потом вышли на остановке, где росло **лиственное дерево** и свернули на **тропинку**. Она привела нас в **лес**. В **лесу** было хорошо. Звонко пели птицы. Выйдя из **леса**, пошли по **сельской дороге** через **поле**. Перешли по **мосту реку**. Вот мы и в **деревне**. Она маленькая, всего 10 **домов**. Мы заглянули в **сад** и посидели под яблонями в тени. Воду взяли рядом, из **колодца**. Потом ходили купаться на **пруд**. По берегам **пруда** росли **кустарники**. Вечером мы вернулись домой.

Составляем карту местности.

Детям предлагаются фотографии, с изображением различных вариантов местности. Задача учащихся составить карту местности, используя карточки с необходимыми условными обозначениями.

Второй вариант задания: Детям показывается участок карты, необходимо внимательно посмотреть на условные обозначения, и из предложенных вариантов фотографии, выбрать только ту, которая будет соответствовать данному квадрату карты.

- *Подведение итогов занятия.*

МОДУЛЬ 4. ЛЮДИ ТРУДОСПОСОБНОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Кто чаще теряется в природной среде? Как правило, это люди трудоспособного возраста и пожилые. Дети, к счастью, теряются редко, хотя внимание СМИ может создавать иллюзию обратного. Самостоятельно в лес обычно не уходят дошкольники и младшие школьники. А вот подростки могут уйти в тайгу. Основные причины поисковых работ с детьми — это побеги у тинейджеров, споры и ссоры с близкими родственниками. Рассмотрим возрастные группы, для которых характерны прогулки в лесу.

• Поколение 30-х годов

Еще 5-7 лет назад — достаточно большая группа. В последние годы их все меньше, и в лес они ходят все реже. Люди, выросшие в конце 30-х, прошедшие войну и состарившиеся еще до того, как мобильные телефоны и тем более смартфоны стали популярны, полагаются только на себя, помощи не ждут. Ходят чаще всего в одни и те же места. Постепенно ухудшается слух, зрение, память. Меняется лес: то вырубят новую делянку, то проложат газопровод. В конце концов неудачно сходятся обстоятельства, и человек теряется. Уходят без телефона, часто никому не сказав о своих планах, потому что стараются в целом быть незаметными и необременительными.

Оказавшись в беде, пытаются выйти до последнего. При этом сохраняют спокойствие и некоторый фатализм. Искать их бывает непросто, потому что заявки поступают поздно, телефонов с собой обычно нет, могут достаточно далеко уйти. Сейчас те, кто дожил, часто страдают глухотой, нарушением дикции, деменцией. С возрастом упорство переходит в упрямство, качество решений снижается. Как следствие, бывает скандалят, игнорируют указания спасателей и сами себя загоняют из плохого положения в совсем плохое. Из-за возраста риск потеряться в таёжной местности всегда крайне высокий.

• Поколение 40-60-х годов

Бабушки и дедушки значительной части действующих спасателей. Наши родители. Вы и сами все про них знаете. Телефоны почти у всех. Появляются смартфоны, но пользоваться ими люди умеют плохо. Не настолько крепки, как предыдущее поколение, зато с ними проще общаться. Медицинских проблем много, но редко именно они являются причиной поисковых работ. Казалось бы, у пожилых любителей леса больше опыта, они умеют ориентироваться, знают правила безопасности. Но ежегодно именно пожилые пропадают в лесу. Заметьте - не беспомощные старики, а опытные грибники, ягодники.

Начнём с того, что в лесу в принципе невозможно идти по прямой - местность пересечённая, постоянно приходится огибать деревья, кусты, канавы и прочие препятствия. Даже робот, запрограммированный на идеально прямой путь, не в состоянии этот путь пройти - во что-нибудь упрётся. Даже в пределах видимого отрезка пути, ориентируясь по трём точкам - точке отправления, цели и промежуточной цели - соблюсти прямую будет невозможно.

- **Поколение 70-90-х годов**

Люди трудоспособного возраста. Медицинских проблем немного, смартфоны и навигаторы встречаются. К сожалению, часто срываются психологически. Очень большое разнообразие причин и обстоятельств. Если, получив заявку с датой рождения 1938 г., примерно понимаешь, чего ждать, в группе 30-50 лет может встретиться кто угодно. От совершенно разумного человека, до сочетания истерики и скандала одновременно.

Периодически теряются вместе со своими детьми. Один из типичных сценариев: семья поехала в лес на машине, и кто-то вышел к машине, а кто-то остался в лесу.

Большинство из нас, отправляясь на загородный пикник или за грибами, думает про себя: уж с кем - с кем, а со мной ничего плохого там не случится. И именно с такими мыслями попадают в беду. Среди основных причин - излишняя самоуверенность и неготовность к лесу.

Существует несколько факторов, которые на это влияют. Во-первых, теряются неопытные грибники или те, которые пошли собирать грибы в неизвестном им лесу. Бывает и наоборот: подводит самоуверенность. В хорошо знакомом месте люди теряются, когда уходят вглубь. Люди могут не узнать знакомый лес — ураганы и вредители могут за несколько лет изменить знакомые места до полной неузнаваемости.

Нередко люди переоценивают свои силы и не учитывают то, что в лесу им может стать плохо. Очень часто те, кого находят поисковые группы, шли в лес в полном ощущении, что они знают лес как свои пять пальцев. Поэтому они не берут с собой минимальный набор необходимых вещей, которые могли бы спасти им жизнь.

В лесу все деревья одинаковые, достаточно закрутиться в азарте — и вот уже незнакомое место. Любому человеку перед походом в лес нужно трезво оценивать свои возможности, чтобы понимать, выдержат ли они длительные физические нагрузки.

Долгое хождение по лесу может обострить, скажем, давнюю травму ноги, из-за которой человек не сможет выбраться из леса. Иногда люди не рассчитывают свои силы. В период активного отдыха, когда мы используем ресурсы своего организма, часто проявляются заболевания, о которых мы даже не подозревали.

Для данной возрастной группы риск потеряться в таёжной местности средний с тенденцией низкому.

- **Поколение 90-х годов**

Молодые люди. Сильно полагаются на гаджеты, имеют крайне слабые представления о мире за пределами цивилизации. Из правила встречаются исключения, но теряются как раз те, кто опыта не имеет.

Периодически сложно ориентируются на местности, не прислушиваются к рекомендациям спасателей. С поисками молодых людей связано непропорционально много анекдотических случаев. Например, компания из четырех человек потерялась в 300 метрах от железной дороги. Молодые люди полагаются на свои знания, которые часто оказываются не полными и не точными. Это и мешает им самостоятельно ориентироваться в таёжной местности. Компания заблудившихся, о которой шла речь выше, была выведена за ручку и "отконвоирована" на железнодорожную станцию.

- **Инновационная деятельность в рамках проекта «Безопасный лес»**

Для более эффективного достижения цели программы будут апробированы новые технологии: в лесах Приморского района с помощью волонтеров и спасателей будут установлены информационные таблички с номером сектора и номером телефона для звонка. На таблички будет нанесено специальное светоотражательное и светонакопительное покрытие для темного времени суток, с их помощью которых можно будет быстрее найти заблудившихся людей.

Информация о размещении табличек в лесу и как поступать заблудившемуся человеку, если он вышел на такую табличку, будет включена в курсы просвещения для населения. Уникальность проекта состоит в том, что в рамках проекта будет проведен комплекс мероприятий по просвещению населения и одновременном применении инновационных технологий - информационных табличек.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДАННОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Занятие 1. Подготовка к выходу в лес. Снаряжение походного рюкзака.

Занятие 2. Топография и ориентирование на местности.

Занятие 3. Что делать, если вы заблудились.

ЗАНЯТИЕ 1. ПОДГОТОВКА К ВЫХОДУ В ЛЕС. СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОГО РЮКЗАКА

- **Цель:** сформировать знания о походном снаряжении, необходимом при выходе в таёжную местность.

- **Ход занятия.**

- *Подготовка и планирование*

Опытный турист способен за пару часов собраться в лес. Он точно знает, что необходимо взять с собой, а без чего реально можно обойтись. А вот новичку бывает сложно сориентироваться. Поэтому подготовку начинайте за несколько дней. Вот несколько советов, которые помогут спланировать выход в лес.

1. Составьте список необходимых вещей и предметов.
2. Учитывайте регион и прогноз погоды. Насколько сильны ночные перепады температур, ожидаются ли осадки, как обстоят дела с питьевой водой – все это важно.
3. Изучите снаряжение: как работает газовая горелка, как пользоваться компасом и другое.
4. Внимательно изучите карту местности. Можно воспользоваться Интернетом и скачать из него карту. Поймите, в какой стороне света находится ваш дом.
5. Обязательно сообщите родственникам или друзьям о своём маршруте и времени возвращения, с кем вы едете, контактные телефоны попутчиков.
6. Составьте план пути, например, я зайду в лес в этой точке, буду двигаться на север до дороги и поверну назад.
7. Даже если вы собираетесь сбегать «на часок», возьмите с собой необходимое снаряжение. В практике спасателей было очень много случаев, когда такие «прогулки» заканчивались многодневным блужданием по лесу. И это случалось даже с опытными грибниками, хорошо знающими, как им казалось, лес.

Снаряжение походного рюкзака

Собираясь в поход за грибами, на рыбалку, на прогулку, возьмите с собой необходимый минимум снаряжения. Разумеется, не стоит складывать все вещи, о которых здесь будет рассказано. Для каждого выхода в лес характерны свои нюансы, которые зависят от продолжительности путешествия, времени года, способа передвижения (пешком, на лодках, на велосипедах и другое).

1. Что взять нужно в любом случае – так это документы и деньги. Рекомендуется сделать ксерокопии важных бумаг и положить их отдельно от оригиналов, чтобы при утере или краже у вас было хоть какое-то удостоверение личности. Положить документы рекомендуется в непромокаемый герметичный пакет.
2. Туристический рюкзак – незаменимая вещь. Если он будет неудачным, то вы всю дорогу будете мучиться от тяжести и болей в спине. При выборе рюкзака обращайте внимание на три характеристики.
 - Вместимость. Максимальный объем, который под силу среднестатистическому человеку – это 90 литров для мужчин и 75 литров для женщин. Этого более, чем достаточно, чтобы уместить все необходимое для длительной вылазки. Для короткого выхода в лес вполне хватит 20-30 литров. В хорошо подобранном рюкзаке нагрузка распределяется не на плечи, а на пояс. Несколько креплений вокруг талии, груди и бедер, а также продолговатая форма хранилища позволяют равномерно распределить вес поклажи. Карманы, внутренняя перегородка, ребра жесткости, усиленное дно – это полезные опции, но они добавляют вес рюкзаку.
 - Вес. Очень важно подобрать оптимальный функционал, но при этом подбирайте изделие весом не более 1 кг для 20-30 литров и 2 кг для 80 литров. Хорошо, если в комплекте будет накидка от дождя. Она поможет сохранить содержимое сухим.



3. Палатка. При выборе палатки существуют особенности в зависимости от сезона и количества человек, планирующих размещение в палатке. Для пешего перехода подойдет трекинговая палатка на алюминиевых дугах. Она легкая, просто устанавливается и собирается. Покупать желательно двухслойную модель, которая состоит из внутреннего «дышащего» слоя и внешнего водонепроницаемого. Подобная конструкция не дает скапливаться конденсату. В характеристиках обратите внимание на значение рядом с маркировкой PU. Это так называемый индекс водонепроницаемости. Он должен быть не менее 3000 мм, а для днища 5000 мм. Такие значения обеспечат герметичность даже при ливне.

4. Спальный мешок. Спальный мешок тоже подбирается в зависимости от времени года, в которое состоится выход в лес. Смотрите на нашивку, где указан температурный диапазон, в котором предполагается эксплуатация изделия. Ориентируйтесь на значения «t, comfort» (для женщин) или «t, limit» (для мужчин). По форме есть две разновидности спальников:

- Одеяло – имеет форму прямоугольника. В развернутом виде используется как полноценное одеяло. Однако занимает много места и тяжелее следующей разновидности.
- Кокон – широкий в плечах с постепенным сужением в ногах. Мало того, что легче и менее объемный, чем одеяло, так еще и тепло сохраняет лучше за счет отсутствия внутри пустого пространства. Хорошо, если конструкция предусматривает возможность состегивания вместе двух спальников. Находиться там вдвоем не только приятнее, но и теплее. Но для этого надо приобрести два изделия с молниями, расположенными с разных сторон: у одного на правой, у другого на левой.

Длина спального мешка подбирается так: к вашему росту прибавить 10–15 см. Для детей выпускают специальные укороченные модели. В качестве наполнителя (если не предполагаются экстремально низкие температуры) выбирайте синтетические материалы. Они дешевле, быстро сохнут и греют даже во влажном состоянии. Пух очень подвержен воздействию влаги, а высушить такой спальник весьма непросто.

5. Налобный фонарик – с ручным будет неудобно.

6. Нож. Можно взять с собой маленький походный топорик, если пребывание в лесу предполагает несколько дней.
7. Запасные аккумуляторы и батарейки.
8. Полностью заряженный мобильный телефон. В экстренном случае позвонить в службу спасения по номеру 112 можно будет и без sim-карты и с отрицательным балансом. Телефон лучше в лес брать кнопочный с ёмким аккумулятором. Дублер должен быть выключен, чтобы не расходовался зря заряд батареи. Если у вас смартфон, стоит запастись портативным внешним аккумулятором.
9. Гермомешки – разных размеров для наиболее ценных вещей и сменной одежды.
10. Компрессионные мешки – специальные ремни, значительно уменьшающие объем поклажи: курток, спального мешка.
11. Сидушка (хоба) – кусок пенки, который крепится вокруг бёдер резинкой. С ним можно садиться даже на голые камни, не боясь холода.
12. Трекинговые палки – ходьба становится легче благодаря распределению нагрузки. Еще они служат страховкой, например, при передвижении вброд.
13. Скотч – универсальный помощник: примотать, подлатать, починить.
14. Швейный набор (иголки, нитки, пуговицы, булавки) – вдруг потребуются мелкий ремонт.
15. Возьмите с собой зажигалку и полный спичечный коробок в герметичной упаковке — подойдет обычный пакет из полиэтилена. Пригодится запас сухого горючего, туристическая газовая горелка и запасной баллон к ней. Она позволит не остаться без горячего, если на улице дождь или сильный ветер. С ее помощью можно по-быстрому вскипятить чайник утром или разогреть обед, не теряя времени на разведение огня.
16. Металлический контейнер, котелок, кружку – то, что можно поставить на огонь, половник, индивидуальный набор туриста: миска, ложка (вилколожка), глубокая миска для салата; нож, открывалка, пластиковая посуда.
17. Лекарственные препараты, которые Вы принимаете на постоянной основе при наличии хронических заболеваний. В карманы необходимо вложить записку о наличии того или иного хронического заболевания и необходимых лекарственных препаратов в случае ухудшения состояния здоровья или возникновения приступа основного заболевания. Кроме того, необходимо взять антисептические средства, бинт, лейкопластырь, противоаллергическое и обезболивающее средства, жгут для остановки артериального кровотечения.
18. Питьевая вода во фляжке.
19. Объем и состав продуктовой корзины для похода варьируется в зависимости от продолжительности лесного выхода, аппетита и предпочтений участников. Кратко запас выглядит так: мясные и рыбные консервы; паштет; крупы: рис, гречка, пшено; коренья: картошка, морковь, лук; овощи: помидоры, огурцы, перец, сельдерей; фрукты: яблоки, апельсины, груши; сырокопченая колбаса; хлеб; сыр плавленый; яйца – на первые пару дней; каши быстрого приготовления; лапша быстрого приготовления; сухой паек – когда некогда готовить или неподходящая погода; подсолнечное масло; майонез, кетчуп; чай, растворимый кофе; соль, перец; сахар-рафинад; сладости: печенье, кексы, пастила, мармелад, леденцы, сгущенное молоко; перекус: орешки, сухофрукты, сухарики, злаковые батончики.

20. Свисток. Свисток очень полезен. Ведь голос в лесу плохо слышен, так что в крике нет смысла, только быстро охрипнешь. Те свистки, которые продаются в обычных спортивных магазинах, в условиях леса, особенно в ветреную погоду, когда кроны деревьев трутся друг о друга, уже с сотни метров услышать будет довольно сложно. Заслуживает внимания свисток STORM, произведенный в США, если часто приходится посещать лес, заходя в лесные дебри. Звук свистка достигает 120 децибел и заглушает шум автомобиля.

21. Бумажные карты и компас – на случай выхода техники из строя. Научитесь читать карту: изучите местность, посмотрите, как соотносится маршрут со сторонами света, и отметьте для себя ориентиры. Компас тоже придется освоить. Выбирайте тот, у которого есть цифры вокруг стрелки и жидкость внутри.

22. Навигатор – он точнее, чем карта в телефоне, экономнее расходует заряд и имеет большую ударопрочность.

23. Средство от комаров и клещей.

24. Наручные часы.

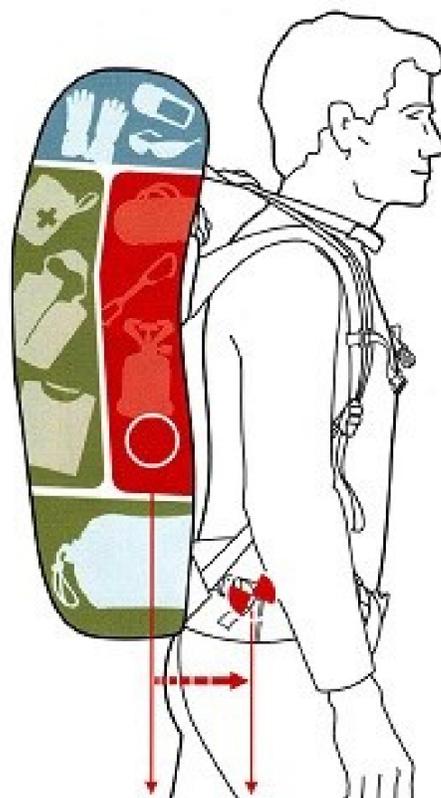
25. Сигнал охотника – пусковое устройство с сигнальными ракетами. В его состав входит пусковое устройство размером с фломастер и 15 резьбовых сигнальных патронов красного, желтого и зеленого цвета. Для подачи сигнала рычажок пускового устройства заводят в предохранительный верхний вырез на корпусе. Затем заворачивают до отказа резьбовой патрон в дульный срез. Ввернув патрон, рычажок переводят в нижний вырез. Плотнo зажав пусковое устройство в руке, нужно поднять его над головой и большим пальцем отвести рычажок ударного механизма влево. На высоту 50 метров взлетает яркая звёздочка. Подавать такой сигнал нужно, услышав звук приближающегося вертолётa или голоса спасателей, заметив приближение квадрокоптера.

26. Спасательное одеяло или 2 мешка для мусора по 240 литров. Мешки не занимают много места, но это вещь по-настоящему универсальная: из них можно сделать что угодно, например, плащ или палатку.

27. Маркер и яркие офисные стикеры — для меток и записок.

Упаковка рюкзака

Упаковка вещей в рюкзак – не менее важный процесс, чем их отбор и сортировка. От того насколько правильно вы расположите их внутри зависит ваш комфорт, а в некоторых случаях и безопасность. Давайте рассмотрим основные правила укладки туристического рюкзака на примере нашего рисунка. Как мы видим, оптимальной считается схема расположения предметов в рюкзаке, когда внизу лежит самое объёмное, но в то же время лёгкое. Обычно это спальник с комплектом термобелья в гермомешке.



Туда же вниз можно положить самонадувающийся коврик, пуховую куртку и сандалии для переправ через реки и ходьбы по лагерю, а, чтобы обеспечить быстрый доступ к этой зоне многие производители, например, Deuter, выпускают рюкзаки с дополнительным нижним, так называемым «каминным» входом или даже полным фронтальным доступом. Выше, ближе к спине укладывают самое тяжёлое – палатку, альпснаряжение, горелку, баллоны с газом, котелки, пакеты с едой. Чем ближе располагается груз к спине, тем удобней его нести и тем меньше вас будет раскачивать из стороны в сторону, когда вы идёте по сложному рельефу. Производители стараются максимально сблизить центр тяжести вашего тела и центр тяжести рюкзака. На том же срединном уровне, но дальше от спины хранят предметы полегче – основную одежду, миску, кружку и прочие кухонные принадлежности, объёмную групповую аптечку, отдельно – мембранную куртку или дождевик для защиты от внезапной непогоды. Наверху в клапане держат вещи, которые могут срочно понадобиться и просто лёгкие небольшие предметы. Тут место для фото- и видеотехники, документов, денег, очков, шапки и перчаток, косметички, зажигалки, карты, небольшой личной аптечки и прочих походных мелочей. В кармашки на поясе неплохо будет положить лёгкий перекус (орехи, сухофрукты, конфеты), небольшой фотоаппарат или компас. В боковые сетчатые карманы для быстрого доступа, чтобы вынимать прямо на ходу – флягу с водой или шапку. Таким образом, основной принцип укладки рюкзака — тяжёлое снаряжение располагайте ближе к спине, на уровне примерно от поясицы до лопаток. Если положить все тяжести снизу, рюкзак начнёт тянуть вас к земле, а если сверху — почувствуете себя раскачивающимся маятником. Важно соблюдать баланс и по бокам рюкзака. Если что-то тяжёлое положили справа, то кладите противовес слева. Рюкзак не должен перевешивать на одну сторону.

Одежда и обувь

Как говорится: «Нет плохой погоды, есть плохая одежда». Летом выбирайте легкое, светлое, продуваемое, но закрытое облачение. Даже если на улице очень жарко. Палящие лучи, ветки и кусты, насекомые могут доставить немало неприятностей. Оптимально: брюки и футболка с длинным рукавом и воротом. Не забывайте и о теплом гардеробе: ночью может значительно похолодать, да и дождь никто не отменял. В межсезонье следует добавить «теплый слой» и защиту от ветра. Для зимних переходов приобретайте специальное обмундирование. В соответствии с продолжительностью и сезоном формируйте свой список, выбирая нужные позиции из нижеперечисленных:

- Хлопчатобумажная футболка для стоянки – чтобы не пришлось постоянно ходить в термобелье.
- Синтетическое термобелье – его основной задачей является отведение влаги, а не согревание, как многие думают. Для выполнения своей функции белье должно плотно прилегать к телу. Необходимо два комплекта: один для передвижения, а второй, чтобы переодеться.
- Нижнее белье – если не собираетесь стирать, то понадобится минимум 3–4 набора.
- Купальник или плавки – когда погода располагает к водным процедурам.
- Трекинговые носки – не натирают за счет отсутствия швов и резинок и при этом греют даже во влажном состоянии. Хватит двух тонких пар и одних утепленных.

- Шерстяные носки для сна – трекинговые создают эффект компрессии, а значит, ноги в них не отдыхают.
- Теплая кофта – лучше из флиса с высокой горловиной и капюшоном, который частично заменит шапку.
- Маршрутные штаны – две пары без утеплителя и непродуваемые. Отлично проявляют себя брюки из искусственных материалов: они сохнут прямо на теле.
- Непромокаемая куртка – желательно «мембрана». Она не должна иметь утеплителя, ее задача не дать вам промокнуть. Можно обойтись клеенчатым дождевиком или пончо, но они все равно пропускают воду и под ним вы потеете. Ветровка – «мембрана» обойдется в кругленькую сумму, поэтому прихватите обычную куртку, чтобы сберечь ее. Ветровку можно накинуть вечером, чтобы посидеть у костра, не боясь искр, или надеть для защиты от слабой мороси.
- Головной убор. Летом – шляпа, кепка, панама, бандана. Зимой – шапка. Полезной находкой станет бафф – это многофункциональное изделие, способное заменить и головной убор, и шарф.
- Перчатки без пальцев – для ходьбы с трекинговыми палками и переходов по скалам. На случай суровых холодов понадобятся утепленные, а для межсезонья достаточно тонких флисовых.
- Чистый повседневный наряд – для возвращения в «цивилизацию». Не берите с собой много одежды из хлопка, в том числе джинсы. Такие вещи намокают и тяжелеют, в них становится холодно, а сохнут они долго. Джинсы к тому же еще стесняют движения. Пояс для штанов можно купить особенный – с тайником для денег. Вот уж где точно не станет искать ни один вор.
- Никакого камуфляжа и темных цветов – одежда должна быть яркой, в идеале со светоотражающими элементами, в ней вы будете заметнее, в том числе и с воздуха. Если такой одежды нет, купите сигнальный жилет на ближайшей заправке – он дешёвый, яркий, и его можно надеть на любую куртку. Вы должны быть одеты теплее, чем вам кажется комфортным днём и дома – в лесу холоднее, чем рядом с домом.

Обувь

Теперь поговорим об обуви. Брать с собой обычную городскую обувь не стоит: она не обеспечивает должного уровня комфорта и скоро порвется. Трекинговые ботинки необходимо подбирать так, чтобы они фиксировали голеностоп, а верхняя часть была выполнена из единого полотна (от промокания в местах швов). Еще важный момент: протектор подошвы для прочного сцепления с поверхностью. Обязательно разносите ботинки до отправления в дорогу! Иначе кровавые мозоли вам обеспечены. Небольшой лайфхак, если у вас промокли ноги. Поменяйте носки и наденьте на них сверху прочные пакеты, а уже потом – обувь. Дополнительно можете взять кроссовки с амортизацией шага. Их разрешено носить на несложных тропах в сухую пору, чтобы ноги отдохнули от тяжелой обуви. Обязательно купите резиновые сандалии. В них вы будете ходить в лагере, преодолевать ручьи и реки вброд, чтобы не намочить ботинки. Только следите, чтобы они не слетали с ноги, имели рифленую подошву и закрывали ногу сверху.

Обувь стоит предпочесть:

- лёгкую, желательно продуваемую,
- она должна быть выше лодыжки, чтобы надёжно защитить ногу от возможного укуса змей, которые обожают жару и солнечные ванны.

При отсутствии такой обуви придётся ради безопасности попотеть в небольших резиновых сапогах. Подбираем одежду и обувь с учётом погоды:

1. В жару, когда сухо, отправляясь за грибами и ягодами, оденьтесь как можно легче: широкие лёгкие брюки, заправленные в носки, футболку, свободного покроя рубашку из тонкой ткани с застёгивающимся под горло воротником и длинными рукавами. просторной одежде прохладнее, а насекомым будет трудно укусить вас.
 2. Погода жаркая, но на высокой траве роса — используется та же одежда, что и для сбора ягод и грибов, плюс сапоги.
 3. Погода жаркая, но возможны дожди — добавьте к своей экипировке резиновые сапоги и плащ-дождевик.
 4. Когда прохладно, но сухо, для сбора ягод и грибов наденьте: брюки, выбранные вами для леса, это могут быть удобные джинсы, футболку хлопчатобумажную, лучше, подход термобельё, не очень тёплый свитер, хорошо, если есть флисовый, лёгкую куртку с подкладкой на ноги — любую удобную обувь.
 5. Холодный осенний дождь промочит вас до нитки, через полчаса вода натечёт с вымокших брюк даже в сапоги, если одежда не будет соответствовать погоде и надета не совсем верно. Прежде всего, поздней осенью в дождь, в качестве исключения, не заправляйте штанины в сапоги! Но обработайте дополнительно штаны, носки и сапоги от клещей! Под непромокаемую тонкую куртку или дождевик наденьте более тёплую куртку; под неё — пару не очень толстых свитеров (хорошо подойдёт флисовый) и уже под них — футболку или термобельё. Станет жарко — снимите свитер или оба, и положите в рюкзак. Дождь прекратится — отправьте туда же дождевик.
 6. Когда по ночам уже бывают заморозки, одевайтесь потеплее. В то же время движения должны быть свободные. Продумайте, какую одежду вы снимете первой, какую второй, когда к полудню начнёт пригревать солнце. Выражаясь современным языком, оденьтесь послойно.
 7. Ноги должны быть тёплыми и сухими. В лес лучше надеть сапоги-дутики или другую подходящую обувь, на болото — резиновые сапоги на размер больше с несколькими носками. Много пройти будет тяжело. Не идите далеко. Погуляйте в удовольствие, соберите, сколько получится.
 8. Когда вся одежда уже подобрана, осталось выбрать головной убор (бандану, кепку, шляпу, шапку). В лесу это просто необходимая вещь! Он защитит от солнечных лучей, от насекомых.
- Обработка одежды от клещей — обязательна.

Зачастую мы отправляемся в лес за его дарами, чтобы собрать их как можно больше, а вовсе не отдохнуть. Одевайтесь так, чтобы сбор грибов и ягод всё-таки дал вам здоровья и бодрости, чтобы ощущать себя частью природы, частью леса, чтобы хотелось сказать, что «у природы нет плохой погоды».

Обувь стоит предпочесть:

- лёгкую, желательно продуваемую,
- она должна быть выше лодыжки, чтобы надёжно защитить ногу от возможного укуса змей, которые обожают жару и солнечные ванны.

При отсутствии такой обуви придётся ради безопасности попотеть в небольших резиновых сапогах. Подбираем одежду и обувь с учётом погоды:

1. В жару, когда сухо, отправляясь за грибами и ягодами, оденьтесь как можно легче: широкие лёгкие брюки, заправленные в носки, футболку, свободного покроя рубашку из тонкой ткани с застёгивающимся под горло воротником и длинными рукавами. просторной одежде прохладнее, а насекомым будет трудно укусить вас.
 2. Погода жаркая, но на высокой траве роса — используется та же одежда, что и для сбора ягод и грибов, плюс сапоги.
 3. Погода жаркая, но возможны дожди — добавьте к своей экипировке резиновые сапоги и плащ-дождевик.
 4. Когда прохладно, но сухо, для сбора ягод и грибов наденьте: брюки, выбранные вами для леса, это могут быть удобные джинсы, футболку хлопчатобумажную, лучше, подход термобельё, не очень тёплый свитер, хорошо, если есть флисовый, лёгкую куртку с подкладкой на ноги — любую удобную обувь.
 5. Холодный осенний дождь промочит вас до нитки, через полчаса вода натечёт с вымокших брюк даже в сапоги, если одежда не будет соответствовать погоде и надета не совсем верно. Прежде всего, поздней осенью в дождь, в качестве исключения, не заправляйте штанины в сапоги! Но обработайте дополнительно штаны, носки и сапоги от клещей! Под непромокаемую тонкую куртку или дождевик наденьте более тёплую куртку; под неё — пару не очень толстых свитеров (хорошо подойдёт флисовый) и уже под них — футболку или термобельё. Станет жарко — снимите свитер или оба, и положите в рюкзак. Дождь прекратится — отправьте туда же дождевик.
 6. Когда по ночам уже бывают заморозки, одевайтесь потеплее. В то же время движения должны быть свободные. Продумайте, какую одежду вы снимете первой, какую второй, когда к полудню начнёт пригревать солнце. Выражаясь современным языком, оденьтесь послойно.
 7. Ноги должны быть тёплыми и сухими. В лес лучше надеть сапоги-дутики или другую подходящую обувь, на болото — резиновые сапоги на размер больше с несколькими носками. Много пройти будет тяжело. Не идите далеко. Погуляйте в удовольствие, соберите, сколько получится.
 8. Когда вся одежда уже подобрана, осталось выбрать головной убор (бандану, кепку, шляпу, шапку). В лесу это просто необходимая вещь! Он защитит от солнечных лучей, от насекомых.
- Обработка одежды от клещей — обязательна.

Зачастую мы отправляемся в лес за его дарами, чтобы собрать их как можно больше, а вовсе не отдыхать. Одевайтесь так, чтобы сбор грибов и ягод всё-таки дал вам здоровья и бодрости, чтобы ощущать себя частью природы, частью леса, чтобы хотелось сказать, что «у природы нет плохой погоды».

- **Подведение итогов занятия**

Тщательная подготовка – вот ключ к успешному походу. Но неожиданности случаются, так что, даже если что-то забудете, не расстраивайтесь. В конце концов, вы отправляетесь в приключение, а значит, к мелким неприятностям стоит относиться, как к неизбежному спутнику.

ЗАНЯТИЕ 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

- **Цель:** сформировать знания и умения по способам ориентирования на местности, навигационной аппаратуре;
- **Задачи:** научить ориентироваться на местности по компасу, природным признакам, солнцу, звездам, карте, работать с навигационной аппаратурой.
- **Ход занятия.**

Заблаговременно позаботьтесь о составлении маршрута и средствах ориентирования. Необходимо запастись не только электронными приборами и гаджетами, но и бумажной картой и компасом. Главное, научиться всем этим пользоваться! У вас всегда должна быть возможность связаться с внешним миром и попросить о помощи.

Топографические карты

Топографические карты используются как при решении народно-хозяйственных задач, так и для нужд обороны страны. Используемые топографические карты подразделяются на крупномасштабные (1:25 000, 1:50 000), среднемасштабные (1:100 000, 1:200 000) и мелкомасштабные (1:500 000, 1:1 000 000).

Топографические карты — общегеографические карты масштабов 1:1 000 000 и крупнее, подробно изображающие местность. Они издаются отдельными листами определенных размеров и установленных масштабов.

Размеры листа карты в километрах означают: первое число — протяженность с севера на юг, этот размер является практически постоянным для любой широты. Второе число — протяженность с востока на запад, этот размер с увеличением широты постепенно уменьшается. Масштаб – это отношение длины выбранного отрезка на карте к его настоящей длине в природе.

Виды масштабов:

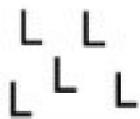
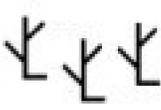
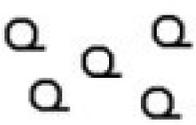
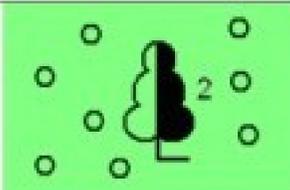
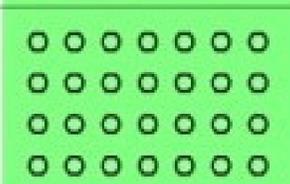
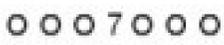
- Численный масштаб Масштаб такого типа обозначается в виде числовой дроби, где числителем является всегда единица, а за знаменатель принимается число, определяющее во сколько раз изменены размеры на карте.

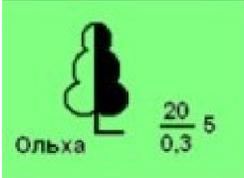
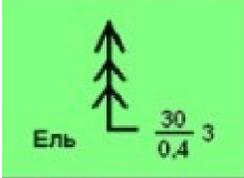
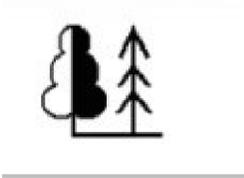
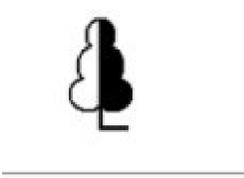
- Именованный, словесный масштаб Такой вид применяется при общении. Он определяет длину двух отрезков и их соотношение: какому действительному расстоянию соответствует отрезок на карте длиной 1 см.
- Линейный масштаб. Такой масштаб карты подразумевает применение для работы специальной мерной линейки, которая наносится на карты. Такой метод облегчает измерение расстояния для неподготовленного человека.

Читать карту - это значит правильно и полно воспринимать символику ее условных знаков, быстро и безошибочно распознавая по ним не только тип и разновидность изображаемых объектов, но и их характерные свойства.

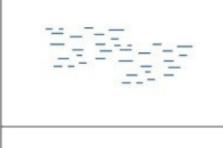
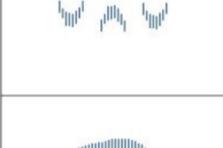
Наряду с этим процесс чтения карты включает также глазомерное восприятие пространственных соотношений между рассматриваемыми на ней объектами. 1.

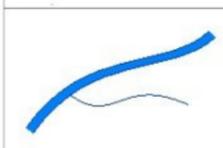
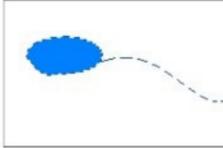
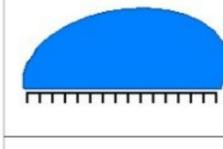
1. Растительный покров. «Зеленка» на топографических картах – это растительность, как правило, леса. На зеленый фон ставятся поясняющие знаки и надписи.

	Отдельно стоящий хвойный бор или отдельно стоящее хвойное дерево (в зависимости от масштаба карты).
	Вырубленный лес. Фон белый (леса-то нет), а от знака «деревья» осталась только нижняя часть («пеньки»)
	Бурелом. Поваленные, сломанные ветром (ураганом) деревья. Часто это живые деревья, потому фон зеленый. Страшное для промокания пешком место.
	Горелый лес. Лес сгорел, поэтому фон белый. А от «деревьев» остались только «скелеты».
	Редколесье. Что-то среднее между открытым пространством и лесом. Поэтому на белом фоне. А вот почему деревья обозначены такими знаками – не понятно.
	Молодые посадки лиственного леса. Средняя высота деревьев 2 метра. Посадки на карте обозначаются кружочками. Может быть знак не только лиственного дерева, но и хвойного. Высота, естественно, тоже может быть разной.
	Фруктовый сад. Посадки (кружочки), выровненные по рядам. Сады сажаются в правильном порядке.
	Лесополоса. Средняя высота деревьев 7 метров. Вдоль дорог сажают деревья в виде полос.

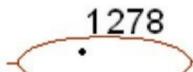
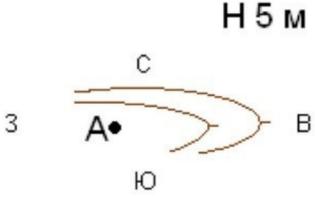
	Смешанный лес. На зелёном фоне стоят знаки лиственного дерева и хвойного дере
	Лиственный лес. На зелёном фоне знак только лиственного дерева. Появляющиеся надписи говорят о следующем: преобладающей породой в лесу является ольха, средняя высота деревьев 20 метров диаметр стволов деревьев (в среднем) 0,3 метра (30 сантиметров) расстояние между деревьями (в среднем) 5 метров
	Хвойный лес. На зелёном фоне знак только хвойного дерева. Появляющиеся надписи говорят о следующем: преобладающей породой в лесу является ель, средняя высота деревьев 30 метров диаметр стволов деревьев (в среднем) 0,4 метра (40 сантиметров) расстояние между деревьями (в среднем) 3 метра
	Отдельно стоящие смешанные рощи. или немасштабные смешанные рощи. Бывает так, что рощи настолько малы, что на карте могут быть из-только в виде точки. Естественно, зелёный фон нанести не представляется возможным. Поэтому, на белом фоне ставятся знаки «деревьев». Сама роща на угловой точке знака.
	Отдельно стоящие лиственные рощи или отдельно стоящее лиственное дерево (в зависимости от масштаба карты).

2. Гидрография или водные объекты, которые обозначаются синим или голубым цветами. Включают в себя моря, реки, каналы, озера, водохранилища и водоисточники. На топокартах также изображена береговая линия с заливами, бухтами, отмелями, рифами и т.д. Отмечены уровни приливов и отливов, нагонов и сгонов воды под влиянием постоянных ветров. Реки характеризуются шириной, глубиной, скоростью и направлением течения, материалом дна, бродом. Озера и водохранилища характеризуются строением берегов, размерами водной поверхности, глубиной и грунтом дна.

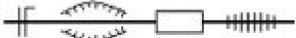
	Родник.
	Болото проходимое. Чем мельче и меньше штрихи, тем менее опасно болото
	Болото непроходимое. Глубина 0,7 метра (70 сантиметров).
	Солончаки проходимые.
	Солончаки не проходимые.

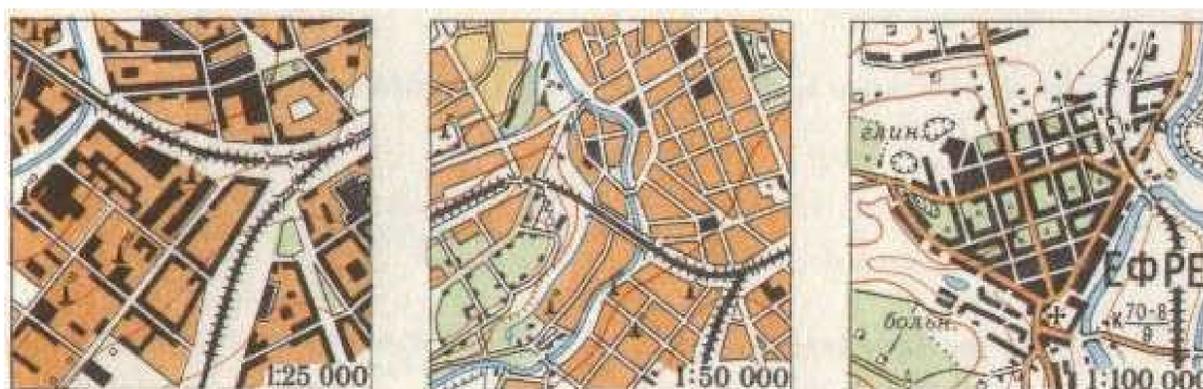
	Река с притоком
	Пересыхающий водоём с пересыхающим притоком. На то, что они пересыхают указывают штриховая обводка.
	Водоём с плотиной.
	Колодец.
	Колодец с журавлём.
	Колодец с ветряным двигателем.

3. Знаки рельефа. На топографических картах изображаются коричневым цветом. Контур рельефа изображается тонкой коричневой линией (не всегда замкнутой), а, чтобы не путать углубление с возвышением, ставят Берг-штрихи. Если Берг-штрих направлен внутрь – это понижение рельефа, наружу – повышение.

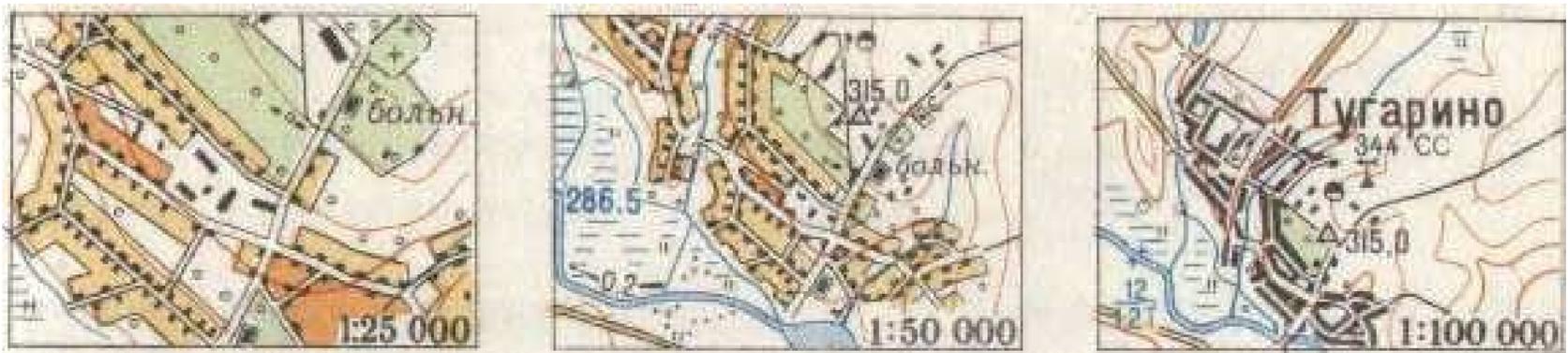
	<p>Впадина. Берг-штрихи направлены внутрь. Их немного, что свидетельствует о пологости.</p>
	<p>Яма. Берг-штрихи направлены внутрь. Их много, что свидетельствует о крутизне стен.</p>
	<p>Холм. Высота над уровнем моря 1278 метров. Берг-штрихи направлены наружу. Их немного, что свидетельствует о пологости</p>
	<p>Курган. Берг-штрихи направлены наружу. Их много, что свидетельствует о крутизне стен.</p>
	<p>Овраг.</p>
	<p>КСТАТИ, для продвинутых топографов. Пример незамкнутых линий рельефа. Из точки «А» на Запад или на Юг идёте по равнине. На Север или Восток – под уклон. Причём, на Восток – более пологий уклон, на Север – круче. Обозначение Н 5 м говорит о том, что между соседними линиями рельефа перепад высот составляет 5 метров. В северном направлении перепад высот происходит на более коротком расстоянии (линии ближе друг к другу), значит здесь круче.</p>
	<p>НЕ КСТАТИ Пески. Пески, хоть и не относятся к рельефу, но тоже изображаются коричневым цветом.</p>
	<p>Карьер песчаный. Похож на обозначение рельефа, но на карте выполняется чёрным цветом. Поясняющая надпись может быть любой.</p>

4. Черным цветом на картах изображаются объекты, являющиеся результатом деятельности человека.

	<p>Железная дорога, однопутная, электрифицированная, станция с правой стороны. Вертикальными штрихами на железной дороге показывают количество путей. Штрих в сторону – свидетельство электрификации.</p>
	<p>Железная дорога, двухпутная, не электрифицированная, станция с левой стороны.</p>
	<p>Железная дорога, двухпутная, электрифицированная, расположение станции неизвестно.</p>
	<p>Линия электропередач на железобетонных опорах. Линия электропередач изображается линией со стрелками. Квадратики между стрелок указывают на то, что опоры (столбы) – железобетонные.</p>
	<p>Линия электропередач на деревянных опорах. Между стрелок кружочки – деревянные опоры.</p>
	<p>Электростанция.</p>
	<p>Склад горючего.</p>
	<p>Дом лесника.</p>



Города



Поселки городского типа

Средства навигации

GPS – навигаторы для леса

Сегодня для российских потребителей отечественный рынок предлагает огромное количество модификаций GPS-навигаторов, которые они могут использовать для походов в лес и на рыбалку. Наиболее востребованными портативными навигаторами, идеально подходящими для пеших прогулок, являются устройства торговой марки Garmin. Навигатор — электронное устройство с экраном, на котором изображена карта местности и маршрут. Простейшие навигаторы для леса отображают маршрут схематически, в память немного более сложных и дорогих устройств загружены топографические карты местности с отображением населенных пунктов, дорог, ЛЭП, железнодорожных станций и даже тропинок в лесах. GPS-навигаторы торговой марки Garmin, предназначенные для леса, отличаются эргономичностью и компактностью. С данным устройством грибник сможет начать работу, не снимая перчаток, что очень актуально при неблагоприятных погодных условиях. Удобные джойстики позволят пользователям быстро перемещать курсор по экрану при вводе данных и выборе маршрута. Блокировка джойстика не позволит устройству произвольно начать свою работу даже при сильном физическом воздействии. Прочный корпус приборов Garmin надёжно защищён от любых механических повреждений и может длительное время сохранять свои первоначальные внешние данные.

GPS (Global Positioning System) – группировка из 24 спутников, находящихся на стационарных орбитах и постоянно излучающих кодированный сигнал, принимая который приемник GPS вычисляет свое местоположение. Сигнал, идущий от спутников, довольно слабый и легко экранируется препятствиями, к которым относятся высокие искусственные и естественные объекты, густой лес.

Сигнал не принимается под водой, в пещерах и подземных горных выработках. Кроме того, сигнал слабеет, проходя через слои одежды. Для наилучшего приема следует, находясь под открытым небом, держать прибор на открытой ладони или другой поверхности.

Находясь в густом лесу, овраге, в узком ущелье, иногда нужно перемещаться, чтобы поймать необходимое количество спутников. Точность карманных приборов обычно вполне удовлетворительна для ведения поисковых работ и составляет от 30 метров при плохом приеме до 5-7 метров при хорошем.

Часто пользователи сталкиваются со значительным разногласием между своим положением на местности и показаниями на электронной карте прибора, а также с разницей показаний между двумя приборами.

Кроме того, в расчетах прибор опирается на определенную модель формы земли и систему координат, которых существует несколько. Эти модели заложены в программном обеспечении и доступны в меню. Основная используемая система – WGS84. Многие карты, особенно старые, созданы в системе координат Пулково42. Для полного совпадения системы координат электронной карты и прибора должны соответствовать. Особенно неприятные последствия будут, если точечный объект разыскивается по координатам, снятым с другого приемника GPS. Чтобы избежать потерь, описание точки следует передавать с краткой характеристикой примет на местности. Не следует забывать также, что север в приемнике GPS по умолчанию указывается истинный, в то время как стрелка обычного компаса указывает на магнитный полюс.

Навигаторы могут быть нескольких типов:

- туристические (карманные);
- автомобильные и т. д.

Лучшие навигаторы для леса имеют огромное количество функций, главными из которых являются:

- способность выбора наиболее активного маршрута;
- способность бесперебойно работать длительное время (не менее 20 часов);
- способность работать с программным обеспечением «Дороги Российской Федерации» и т. д.

Как выбрать навигатор для леса?

При выборе навигатора для лесных прогулок каждый грибник должен обращать внимание на устройства, которыми легко пользоваться. Они должны иметь следующие характеристики:

- небольшие габариты;
- небольшой вес;
- емкую батарею;
- способность в рекордно короткие сроки находить обратный путь;
- помощь при ориентировании на местности;
- оснащаться картой памяти, благодаря которой устройство сможет запомнить большое количество мест;
- оснащаться максимальным количеством карт дорог;
- способностью прокладывать короткие маршруты;
- оснащение высокочувствительным GPS приёмником и т. д.



GPS-навигатор, предназначенный для леса и рыбалки, поможет людям максимально сократить время на предстоящий маршрут. Особенно это устройство может пригодиться в незнакомой местности, которая таит множество неожиданностей и дорожных препятствий. Производитель навигаторов Garmin представил для российских потребителей несколько новых серий туристических навигаторов для леса и рыбалки:

- eTrex;
- Oregon;
- GPSMap и т. д.

Все эти устройства идеально подходят для пешеходов, так как имеют очень компактные размеры, светящийся в ночное время дисплей и доступную стоимость.

Навигатор для операционной системы андроид в смартфонах

Смартфон — в переводе означает «умный телефон». Можно называть любой телефон без кнопок с сенсорным экраном и интернетом. Андроид — операционная система, на которой работают смартфоны.

Многие грибники устанавливают на андроид стороннее программное обеспечение, которое находится в свободном доступе. Современный навигатор для андроида для леса должен в первую очередь уметь проложить наиболее оптимальный маршрут и вести по нему своего пользователя. Он должен иметь возможность загружать большое количество дорожных карт и уметь с ними работать. Рекомендуется использовать LOCUS MAP.

Навигатор для операционной системы iOS, разработанной американской компанией Apple

Айфон — iPhone смартфон от корпорации Apple. Имеет свою операционную систему iOS, которая имеет отличия от Андроида и с ним не совместима. Для владельцев айфонов доступно специальное программное обеспечение, которое определяет и показывает на экране дорогу до любой точки Российской Федерации.

Пользователю данного технического устройства, отправившемуся на лесную прогулку, всегда будет доступна выбранная полоса маршрута, на которой определяются и указываются все дорожные ситуации. На экране айфона в автоматическом режиме осуществляется переключение режима ночи и дня, так как программа всегда учитывает текущее время. Удобная система поиска навигатора позволит владельцам айфона быстро составить предстоящий маршрут и не отвлекаться от поиска грибов внимательным изучением и запоминанием местности.

Автомобильный навигатор в лесу

Некоторые грибники, имеющие собственный транспорт, пытаются использовать при посещении леса автомобильные навигаторы. Данные устройства не слишком подходят для «тихой охоты», так как настроены именно на автодороги Российской Федерации и могут предоставить своим владельцам не совсем точные данные, особенно если необходимо будет проложить маршрут в глухом лесу.

Автомобильные навигаторы оснащаются картами, которые позволяют водителям определять удалённость машины от конкретного города или улицы. Также они предоставляют данные автолюбителю обо всех крупных загородных трассах России. Он способен предостеречь водителя обо всех пробках, которые присутствуют на его маршруте.

Почему навигатор для леса предпочтительнее других устройств

Для ориентирования на местности вполне можно использовать смартфоны или спортивные часы. Но у навигатора перед этими устройствами есть ряд преимуществ.

Преимущества навигатора перед смартфоном:

- простой навигатор для леса стоит дешевле смартфона;
- для того, чтобы пройти по маршруту, нужно постоянно сверяться с картой. Далеко не всякий смартфон перенесёт тряску и механическое воздействие;
- в лесах, горах, на болотах зачастую отсутствует мобильная связь. Навигатор для леса без Интернета и мобильной связи принимает сигналы со спутника;
- навигатор — специализированное устройство, в его памяти хранятся только описания треков. В памяти смартфона — множество разной информации, и нужный маршрут найти сложнее;
- если смартфон использовать в качестве навигатора, аккумулятор очень быстро разрядится.

Навигатор рассчитан на более длительную работу. Например, описанные модели навигаторов Garmin питаются от стандартных батарей типоразмера AA. Для долгой дороги проще запастись недорогими батареями, чем брать с собой дополнительный аккумулятор для смартфона.

Преимущества навигатора перед спортивными часами:

- спортивные часы с GPS-приёмником, большим объёмом памяти и возможностью загрузки топографических карт стоят в несколько раз дороже навигатора. Специальные туристические часы с соответствующей защитой корпуса стоят очень дорого;
- у спортивных часов слишком маленький экран, многим пользователям сложно рассмотреть маршрут без очков, в то время как у навигатора экран крупнее и с более высоким разрешением.

Как пользоваться навигатором в лесу?

Каждый заядлый грибник должен пользоваться на «тихой охоте» портативным навигатором для леса, благодаря которому он не сойдёт с выбранного маршрута и не заблудится. Перед его включением необходимо изучить инструкцию, которая поможет пользователю правильно провести настройку. Важно заранее установить на данное устройство всё необходимое программное обеспечение. После запуска приложения на экране навигатора появится карта местности. Настроить его непосредственно под себя помогут специальные подсказки, которые регулярно будут появляться на мониторе.

Грибник должен ввести в специальный раздел меню все запрашиваемые данные, которые ему впоследствии могут пригодиться. Как только ввод информации будет завершён, грибник может задать определённый маршрут и следовать ему на протяжении всего похода.

Особенности эксплуатации навигаторов для леса

- Маршрут (трек) не просто отображается на экране, но и сохраняется в памяти устройства. Впоследствии легко вернуться этой же дорогой в исходную точку, а если нужно — спустя некоторое время вновь пройти по тому же маршруту;
- на карте можно отмечать любые точки: место, где оставлена машина, лесное озеро, земляничную поляну, малинник, дерево, усыпанное осенними опятами;
- туристический навигатор для леса определяет местоположение по спутникам систем GPS и/или ГЛОНАСС, устройству не требуется подключение к сети мобильной связи или Интернету поэтому он работает везде;
- навигатор питается от пальчиковых батареек, которые всегда можно взять с собой. Чтобы увеличить время эксплуатации устройства, необходимо, чтобы оно реже обращалось к спутнику, то есть регистрировало меньше точек на маршруте. Отправляясь в лес на несколько дней, следует взять с собой запасные батарейки или аккумуляторы;
- GPS-навигатор удобен не только для пеших походов в лес. Устройство легко прикрепить на приборной доске автомобиля либо на велосипеде и, сверяясь с маршрутом, ехать по просёлочной, горной дороге или вдоль живописной речки.

Компас

Прогресс снабдил нас всевозможными навигаторами, которые через спутник точнейшим образом определяют свое местоположение и моментально прокладывают оптимальный маршрут. Однако есть у них серьезный недостаток, который может оказаться фатальным при длительном пребывании на природе: они все нуждаются в периодической подзарядке. Компас до сих пор остается самым надежным прибором для ориентирования на местности и определения своего местоположения (при наличии карты местности).

Естественно, чтобы правильно пользоваться компасом, нужно знать, как он работает. Надежность компаса основана на его простоте. Он состоит из круглой шкалы (лимба) и магнитной стрелки с двумя концами, один из которых (смотреть инструкцию данного компаса) указывает на северный магнитный полюс. По сравнению с электронными девайсами компас обладает рядом преимуществ:

- не нуждается в питании;
- работает при любой погоде;
- не боится воды;
- очень мало весит;
- занимает минимум места.

Единственное, что может повлиять на его работу, это наличие неподалеку большого количества железа и проводов под напряжением: месторождений железной руды, рельсовых дорог, высоковольтных линий электропередач, находящиеся рядом мобильный телефон.

Магнитный компас - прибор для определения направления, использующий магнитное поле Земли. Компас не следует подвергать ударам. У горизонтально расположенного компаса стрелка должна вращаться плавно без заеданий.

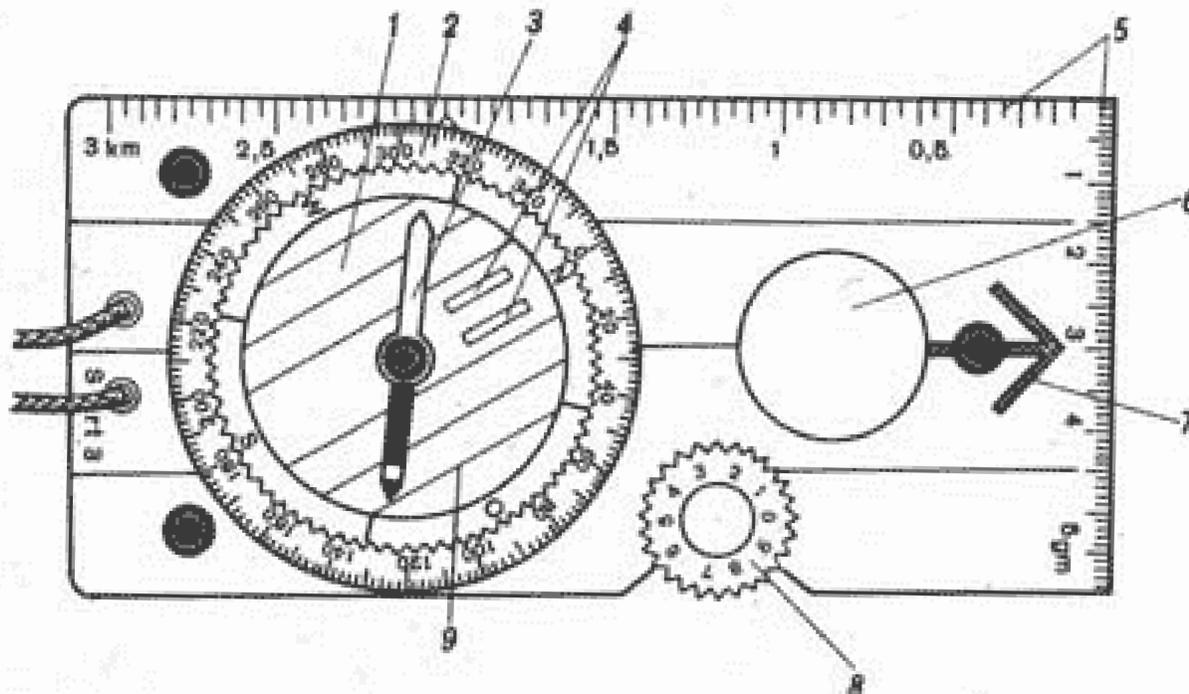


Рис. 5. Спортивный компас:
 1 — корпус; 2 — лимб; 3 — магнитная стрелка; 4 — двойная риска; 5 — масштабные линейки; 6 — лупа; 7 — стрелка для визирования в направлении на объект; 8 — шайба-шагомер; 9 — риски на дне корпуса

Северный конец стрелки обычно красный, южный – черный. Есть компаса с другой расцветкой стрелки, например, с синим северным концом и с красным южным. Часто на северный конец нанесена метка люминофора - свето-зеленого вещества, светящегося в темноте.

Иногда северная стрелка заострена, а южная – тупая. Иногда на северном конце имеется пиктограмма в виде стрелки или буква «N». Отсчет градусов на лимбе идет по часовой стрелке.

Очень редко встречаются модели компасов с перевернутым лимбом (геологические компаса). На таких компасах отсчет градусов идет не по часовой, а против часовой стрелки. Такой компас снабжен угломером – дополнительным лимбом со стрелкой, которая разблокируется кнопкой.

Стрелка принимает вертикальное положение, когда компас стоит на ребре на наклонной поверхности, что позволяет измерить угол наклона поверхности к горизонту. Нужный азимут определяется направлением на север лимба при совмещении северной стрелки с цифрами азимута.

На современных компасах колба заполнена незамерзающей жидкостью. Компаса без жидкости часто имеют тормоз магнитной стрелки - арретир.

Ориентирование карты

- Положите компас на горизонтально расположенную карту.
- Поворачивайте карту вместе с компасом, пока направление северного конца магнитной стрелки не совпадет с направлением на магнитный север на карте.

Северный конец стрелки обычно красный, южный – черный. Есть компаса с другой расцветкой стрелки, например, с синим северным концом и с красным южным. Часто на северный конец нанесена метка люминофора – свето-зеленого вещества, светящегося в темноте.

Иногда северная стрелка заострена, а южная – тупая. Иногда на северном конце имеется пиктограмма в виде стрелки или буква «N». Отсчет градусов на лимбе идет по часовой стрелке.

Очень редко встречаются модели компасов с перевернутым лимбом (геологические компаса). На таких компасах отсчет градусов идет не по часовой, а против часовой стрелки. Такой компас снабжен угломером – дополнительным лимбом со стрелкой, которая разблокируется кнопкой.

Определение магнитного азимута на карте

Сориентируйте карту. Расположите стрелку визирования по направлению «А» - «Б». Поворачивайте лимб, пока «0» не совместится с северным концом стрелки. Линия визирования указывает азимут.

Азимут на карте также можно снять с помощью транспортира, если помнить, что азимут — это угол между направлением на север и направлением на объект, измеренный по часовой стрелке.

Определение азимута на местности

Выставляем азимут на лимбе на стрелку визирования. Поворачиваемся вместе с компасом, пока северный конец стрелки не совместится с «0». Нужный азимут совпадает с линией визирования.

Определение азимута на объект

- Направляем стрелку визирования на объект. Поворачиваем лимб, пока «0» не совместится с северным концом стрелки.
- Считываем азимут.
- Ориентирование с компасом следует производить на удалении от металлических предметов, рельсов железной дороги, линий электропередачи и подобных объектов, искажающих магнитное поле Земли. Также возможны локальные геологические магнитные аномалии, влияющие на показания компаса, в нашем регионе они практически не встречаются.

Ориентирование карты (по линиям местности, по направлению на ориентир, по компасу)

Зная точку своего местонахождения на карте и наличии хорошо различимого линейного ориентира можно сориентировать карту, развернув ее так, чтобы линейный ориентир на местности был параллелен его изображению на карте. Находясь непосредственно на линейном ориентире (тропе, дороге) нужно помнить, что может быть 2 варианта ориентирования карты — правильный и повернутый на 180°. Для правильного ориентирования следует использовать дополнительную информацию.

По направлению на точечный ориентир карту сориентировать проще всего. Для этого нужно знать свое местоположение на карте. Следует развернуть карту так, чтобы направление на ориентир совпадало с его направлением на карте.

Определение по карте своего местоположения. Ориентирование по карте в движении по заданному маршруту

Находясь возле точечного ориентира, нетрудно определить свое местоположение, найдя его на карте.

Метод засечек. Для определения своего местоположения следует взять азимуты на 2, а лучше на 3-4 точечных ориентира. Нанести карандашом линии азимутов на карту, точка их пересечения будет искомым местоположением.

Метод измерения пройденного пути. При движении по азимуту или линейному ориентиру следует измерять пройденное расстояние. На 100 метров пути взрослый человек делает в среднем 60-65 пар шагов. Этот способ позволяет измерять расстояния с точностью до 10-20%. Более точного результата можно добиться, если знать свои индивидуальные цифры при движении по местности различного характера. Можно также отмечать время в движении. Зная среднюю скорость движения, можно определить пройденный путь.

Скорость движения:

- дорога, хорошая тропа — 5 км/ч,
- тропа — 4 км/ч,
- лес — 2-3 км/ч,
- сложный рельеф, густые заросли, труднопроходимое болото — 1-2 км/ч и менее.

Перенос на карту пройденный путь, можно определить свое местоположение, которое следует корректировать наблюдением за ориентирами.

Подготовка данных для движения по азимутам. Движение по азимутам

Движение по азимуту применяется, если невозможно или нецелесообразно движение по линейному ориентиру. При движении группы ориентированием занимается 1 человек. При движении по открытой местности он идет впереди, при движении по закрытой местности (густой лес, кусты) иногда более целесообразно его движение вторым или третьим, так легче выдерживать нужное направление. По карте определяется нужный азимут движения.

Перед началом движения определяется точечный ориентир на местности, на который следует двигаться, чтобы выдержать нужное направление. По достижении ориентира направление определяется снова. При наличии светил (Солнце, звезды, Луна) ориентирование упрощается, поскольку можно запомнить направление движения относительно светила и придерживаться его. Следует помнить, что Солнце и Луна перемещаются на 15° в час с востока на запад. Полярная звезда положения на небосклоне не меняет.

При движении по азимуту постепенно накапливается погрешность, которая при движении по сложному рельефу или густому лесу может составить в зависимости от опыта до 100 и даже до 200 м на 1 км движения. Погрешность следует компенсировать наблюдением за ориентирами для уточнения своего местоположения.

Движение «в мешок»

При движении по азимуту обычно проще выйти на линейный или площадной ориентир, чем на точечный. Поэтому на большой дистанции ориентирования при движении на точечный ориентир лучше сначала выйти на расположенный рядом линейный или площадной, а с него уже — на точечный после уточнения своего местоположения.

Иногда этого знания уже достаточно, чтоб не совершить одну из главных ошибок заблудившихся — идти в противоположную от выхода сторону. Если вы вошли в лес, свернув с длинной прямой дороги, то достаточно запомнить, в каком направлении вы вошли и, при возвращении, придерживаться противоположного направления.

Например, вы вошли в лес, двигаясь на Север. Значит, для возвращения надо идти на юг — и вы обязательно выйдете на свою дорогу.

Аварийное ориентирование

1. Ориентирование по местным предметам и природным признакам.

- Ветки деревьев гуще растут с южной стороны (особенно ярко выражен этот признак на болоте и в редколесье).
- Кора хвойных деревьев и берез с южной стороны чище и светлее (этой приметой трудно пользоваться в густом лесу).
- На деревьях хвойных пород смола больше накапливается с южной стороны.
- Мох или лишайник покрывает стволы деревьев, камни и пни с северной стороны. Если мох растет по всему стволу дерева, то на северной стороне, особенно у корня, его больше. Так нам гласит народная мудрость и накопленный человечеством опыт. Тем не менее, не стоит слепо доверять растениям. У мохообразных нет корней и собственной сосудистой системы для циркуляции воды и минералов, а это значит, что они могут очень быстро потерять всю жидкость — потому и предпочитают тень. Однако, множество факторов в природе могут создавать как тень, так и повышенную влажность, так что мохообразные в густом лесу могут расти во всех направлениях. Поэтому полностью отказываться от компаса вам, разумеется, не стоит.
- Кора деревьев с северной стороны обычно грубее и темнее, чем с южной.
- Муравейники, как правило, находятся к югу от ближайших деревьев и пней, южная сторона муравейника более пологая, чем северная.
- Весной трава на северных окраинах лесных прогалин и полян, а также с южной стороны отдельных деревьев, пней, больших камней растет гуще. Осенью трава здесь быстрее желтеет.
- У одиноко стоящего камня с южной стороны земля будет суше.

- Ягоды клюквы и брусники при созревании краснеют с южной стороны.
- Таяние снега идет интенсивнее с южной стороны. Здесь на снегу образуется игольчатый наст.
- Иглы смотрят на юг.
- У деревьев образуются проталины, вытянутые к югу.
- Сосульки, как правило, появляются сначала с южной стороны.
- На крутых южных склонах чаще присутствует луговая растительность, на северных – лес.
- Заструги и наметы снега на открытых местах обычно имеют направление, совпадающее с направлением ветра во время последней метели. Использование этого признака затруднено при первоначальном установлении направления движения, но легко может быть применено для организации прямолинейного движения на открытой местности.
- Ориентирование по природным объектам может быть ошибочным. Следует использовать эти рекомендации только в крайнем случае.
- Чтобы правильно ориентироваться, нельзя пользоваться одним способом. Лучше собрать все доступные способы. Направление, подтвержденное шестью-семью способами и опровергнутое не более двух раз, можно считать достаточно точным.
- Определив направление движения, для выдерживания направления в отсутствие небесных светил можно использовать направление движения туч и направление ветра. В лесу направление ветра определяется при помощи дыма, наблюдения за наклоном крон деревьев и высокой травы. Следует помнить, что локальное направление ветра может сильно отличаться от генерального, например – в узких речных долинах ветер как правило дует либо вниз, либо вверх по долине. Также изменяют направление ветра крупные препятствия – холмы, скалы и т.п., поэтому для ориентирования по направлению ветра нужно находиться на максимально открытом месте вдали от больших объектов.
- *Определение и выдерживание направления движения по небесным светилам (солнцу и часам, по полярной звезде)*

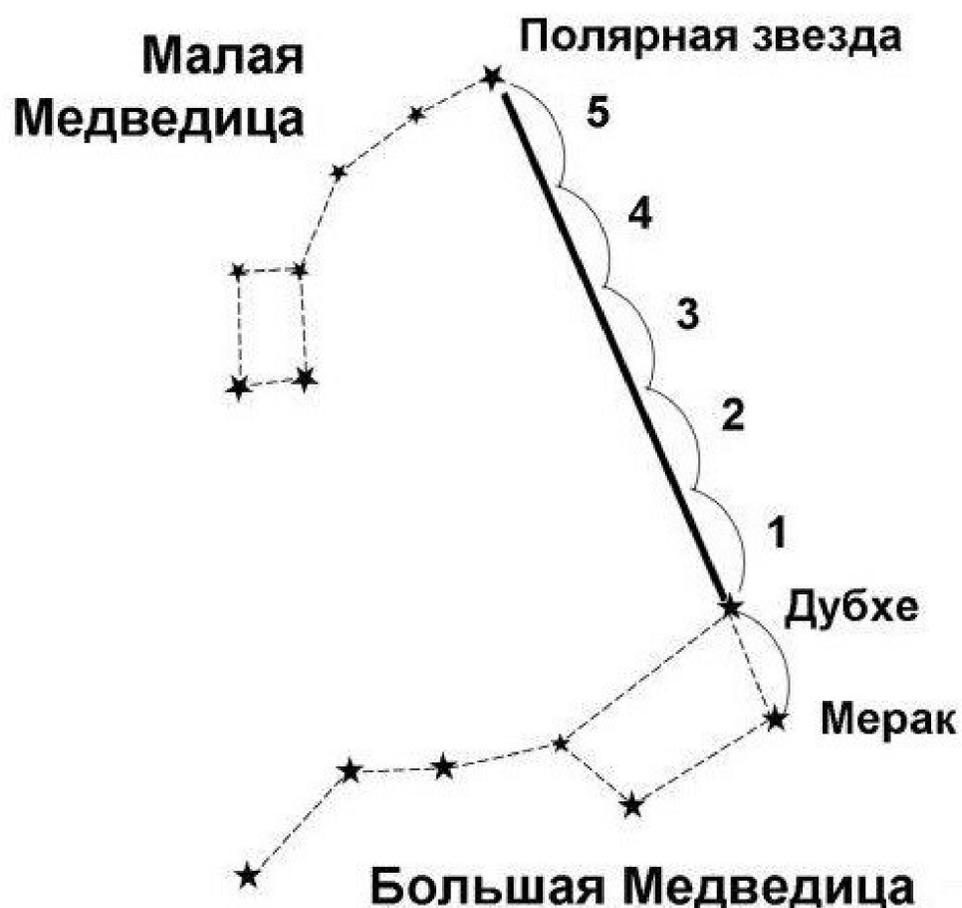
Ориентирование по солнцу

Направление на юг — биссектриса угла между направленной на солнце часовой стрелкой и направлением на час дня.



Ориентирование по Полярной звезде

Полярная звезда всегда на севере. Угол положения звезды над горизонтом соответствует широте местности, т. е. в России звезда всегда выше горизонта, на широте Архангельска — на 64°. Как найти Полярную звезду:



Фаза Луны	19 часов	1 час (ночи)	7 часов
Первая четверть (видна правая половина диска Луны)	На юге	На западе	-
Полнолуние	На востоке	На юге	На западе
Последняя четверть (видна левая половина диска Луны)	-	На востоке	На юге

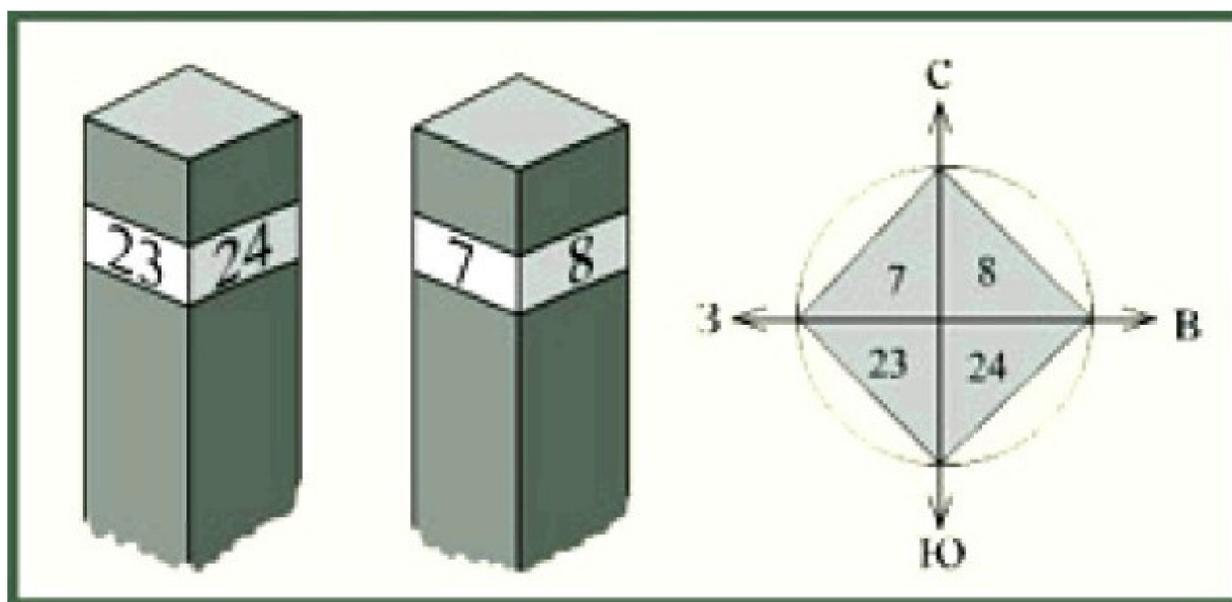
Ориентирование по свету

Удобно для выдерживания направления или для определения объекта на местности. Двигаться ночью на источник света наиболее надежно. Расстояния, на которых обнаруживаются источники света невооруженным глазом ночью следующие:

- огонь сигареты – 0,5-0,8 км;
- горящая спичка – до 1,5 км;
- свет карманного фонаря – 1,5-2 км;
- свет фар автомобиля – 4-8 км;
- костер – 6-8 км;
- мигающий огонь – 1,5 км.

Определение сторон света по квартальным столбам

Если в лесу прорублены просеки, то на их пересечении можно обнаружить квартальные столбы. У такого столба на боковых сторонах есть плоские затёсы, на которые нанесены краской номера лесных кварталов. Грани между этими затёсами направлены вдоль просек разделяющих лесные кварталы. Грань между наименьшими числами указывает на север, а грань между двумя большими номерами — на юг.



ЗАНЯТИЕ 3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ

- **Цель:** сформировать систему знаний по вопросам выживания в таёжной местности.
- **Ход занятия.**

Психология потерявшегося человека

Есть у психологов такой термин — «лесной шок» (woods shock). Это смятение, которое может охватить человека в условиях дикой природы. В этом состоянии человек теряет рациональность ума. Последние открытия в нейробиологии показали: «лесной шок» — это эмоциональная реакция на различие когнитивной карты (той, которая у человека в голове) и карты реальной — то есть, когда ваше представление о местности не совпадает с тем, что вы прямо сейчас видите перед собой.

Потерявшийся человек проходит пять стадий:

1. Отрицание. Человек не признаётся себе, что потерялся, и упорно продолжает двигаться вперёд. Не теряет надежду, что рано или поздно его когнитивная карта совпадёт с реальной.
2. Гнев, осознание, паника. Человек понимает, что заблудился. Он перестаёт трезво оценивать ситуацию, его действия теряют осмысленность и становятся хаотическими, непродуктивными и даже опасными.
3. Планирование, заблуждение. Эмоции идут на убыль, часто из-за физического истощения или ранения. Человек считает, что может вспомнить правильный путь. Но, как правило, это заблуждение.
4. Разочарование и угасание. Когда найти правильный путь не получилось, исчезает способность мыслить и чувствовать.
5. Спасение или гибель. Силы на исходе и человек смиряется со своей судьбой. Если спасение не придёт извне, он погибнет.

Что делать в первые минуты после осознания, что я потерялся, чтобы не погибнуть.

- Прекратите движение. Сразу же, как только поняли, что заблудились.
- Устройте привал. Переоденьтесь, поменяйте носки.
- Успокойтесь.
- Определитесь во времени. Посмотрите на часы.
- Оглянитесь в пространстве. Посмотрите по сторонам, оцените, где вы и что вокруг.
- Проанализируйте ситуацию. Подумайте, как случилось так, что вы потерялись, в каком месте это могло произойти, что было до этого.

Правила поведения в лесу, если вы заблудились

- Не паниковать, т.к. практически все несчастные случаи с заблудившимися возникают именно из-за паники. Итак, начиная с момента, когда вы поняли, что заблудились, нужно действовать чётко и без паники.
- Осознать, что вы именно заблудились и должны вести себя соответственно. Успокойтесь. Метаться по лесу в поисках выхода опасно — заблудитесь еще больше. Только успокоившись, человек принимает логичные решения. Присядьте, отдохните. Можно прислушаться к возможным звукам дороги или производства.
- Звуки, которые помогут сориентироваться в пространстве:
 1. шум поезда — слышен до 10 км;
 2. шум автодороги — до 3 км;
 3. работающий трактор (слышно за 3-4 километра),
 4. собачий лай (2-3 километра),
 5. выстрелы — до 3 км;
 6. голоса людей — до 1 км.
- Осознать, что в данный момент непосредственно вам ничего не угрожает т.к. даже совсем без каких-либо вещей, еды и питья при плюсовой температуре человек остаётся дееспособным не менее 3-х суток, а при условии наличия воды и костра не менее 2-х недель.

Вряд ли вы шли столь долгое время перед тем, как заблудиться, скорее всего, вы шли по времени менее суток от ближайшего жилья, а это значит, что если грамотно распорядиться имеющимися в вашем распоряжении 3-14 сутками, то найтись вам не составит проблем. Если вы потерялись, звоните в службу спасения по телефону 112.

- Нужно немедленно прекратить ходьбу и остановиться на одном месте. У спасателей есть такой термин «побежал», это о тех заблудившихся, которые в панике начинают безостановочное беспорядочное движение и за несколько часов буквально «убегают» из возможного района поисков на десятки километров, найти «побежавшего» чрезвычайно сложно, он как правило бесполезно растрчивает запас сил, устаёт, получает травмы и «падает» от голода и усталости далеко за пределами района поисков, такие «побежавшие» нередко погибают.
- Если вас застала приближающаяся ночь, туман, сильный дождь и непогода, то ни в коем случае нельзя двигаться с места. Нужно обязательно сделать себе временное укрытие, шалаш из веток, тент из плаща или просто забраться под нижние ветки большой ели, по возможности костёр, горячий чай, еду и обязательно переночевать до утра или дожждаться нормальной погоды. Нельзя ложиться непосредственно на землю, чтобы не получить переохлаждение. Обязательно нужно не полениться и подложить под себя толстый 15-20 см слой палок, веток, нарвать папоротника или на худой конец просто нарвать большую охапку травы.
- Утром или днём при хорошей погоде вам нужно сориентироваться относительно крупных населённых пунктов и хороших линейных ориентиров. Хороший линейный ориентир - это, например, железная дорога, асфальтированное шоссе, достаточно крупная для данной местности река, газо-нефтепровод, линия электропередач. Например, вы знаете, что находитесь к западу от железной дороги/шоссе/реки, в таком случае ваша задача — идти на восток. Ориентироваться примерно можно по солнцу. Солнце всегда встаёт на востоке, садится – на западе. Линейные ориентиры всегда имеют то преимущество, что даже если идёшь не очень точно, то всё равно не промахнёшься, лишь бы не идти в совсем противоположную сторону. На точечные ориентиры, мелкие посёлки, отдельные здания, оставленную машину надежда плохая, мимо них запросто можно проскочить и не заметить. Не стоит ориентироваться на просёлочные дороги и вырубки, их в лесу всегда много и они похожи друг на друга, так можно не туда уйти. В лесу можно ориентироваться и по воде. Переходя через лесной ручеек, нужно заметить направление течения воды. Переходя этот же ручеек на обратном пути, нужно проверить, в каком направлении течет в ручье вода. Если путь правилен, течение воды должно быть противоположным тому, которое заметили, входя в чащу леса. Если заблудились в лесу и не видите подходящих ориентиров, лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река - к людям.
- Если Вам встретятся линейные ориентиры: просеки, тропы, лесные дороги, линии электропередач. Искать вас будут в первую очередь на просеках и тропах, поэтому не сходите с них в лес.

- Передвигаться следует не торопясь, экономя силы, отдыхая каждый час по 10 минут, почаще сверяйтесь с ориентирами, с положением солнца, контролируйте время движения, чтобы ночь не застала вас врасплох в неудобном месте, лучше переночевать в лесу лишний раз и на следующий день гарантированно выйти, чем ломиться по темноте не пойми куда и бесплодно тратить силы.
- При ходьбе желательно оставлять за собой след — приминать траву, надламывать ветки, отдиравать кусочки коры, складывать кучкой палочки/камешки/шишки, переворачивать мох на земле, ломать грибы, складывать куски мха на нижние ветви деревьев и кустарников.
- Если вы не вышли в первые 1-2 суток — не отчаивайтесь, скорее всего вы просто успели пройти ещё небольшое расстояние, почаще кричите, пойте песни, прислушивайтесь к шуму машин или поездов, лаю собак, звону колокольчиков на пасущихся коровах и т.п. и при возможности жгите костёр — дым костра днём и его свет в тёмное время суток хорошо заметен.
- В лесных избах обычно есть запас еды, спичек, дров, поэтому, если вы вышли к такому убежищу, лучше оставаться там и ждать помощи - спасатели обязательно проверяют все избы в районе поиска.
- Если с охотничьей избой не повезет, а ночевки в лесу избежать не удастся, то оставшееся светлое время суток посвятите подготовке к ночлегу. Комфортная ночевка, это — прежде всего, сухо и тепло. Для этого нужно найти сухое место, постелить нижние ветки ели, на которых можно спать. Развести костер. Позаботьтесь о том, чтобы огонь горел всю ночь.

Употребление пищи и воды

Если у вас только два «сникерса» и бутерброд, и вы не знаете, что дальше делать, главные правила таковы:

- Ешьте только то, что знаете. То есть то, что раньше ели, и с вами после этого ничего не случилось. Вы должны быть уверены, что перед вами знакомое растение или ягода.
- Не пытайтесь экспериментировать. Смерть от дизентерии или отравления - не лучший вариант. Если у вас закончилась еда, лучше голодайте и пейте воду.
- По возможности кипятите воду. Её можно брать откуда угодно. В лесу обычно есть какая-нибудь колея, там отстаивается дождевая вода и она, как правило, чистая. Если хотите налить воды во флягу, не опускайте всю её в воду, иначе поднимется взвесь, вода станет грязной. Аккуратно наберите воду кружкой на поверхности и перелейте во флягу или бутылку, затем вскипятите в кружке и пейте.
- Предприняв необходимые для вашего обнаружения меры, ожидайте помощь и будьте аккуратны. Общение с природой не всегда безопасно. В лесу легко отравиться ядовитыми ягодами или грибами. Если Вы хотите есть, постарайтесь вспомнить как выглядят ядовитые грибы. Это убережет вас от отравления. Надежных методов различения съедобных и ядовитых грибов на глазок нет, поэтому единственный выход – знать каждый из грибов. Если видовая принадлежность грибов вызывает сомнение, есть их ни в коем случае не стоит. Запомните: вас обязательно будут искать, но спасение во многом зависит от вашего грамотного поведения в лесу.

Поиск и добыча воды в лесу

- Оказавшись в лесу при непредвиденных обстоятельствах, неподготовленному человеку в первую очередь, необходимо успокоиться и начать искать ориентиры, ведущие к цивилизации. Это может занять длительное время, но организм не выдержит без воды более трех дней. При воздействии прочих неблагоприятных факторов этот срок может заметно сократиться. Поэтому, информация о том, как добыть воду в лесу, может пригодиться многим. Самое очевидное, что может сделать человек, находящийся в лесу, это попытаться найти природный источник с водой. Если вокруг лиственный лес, нужно прислушаться к возможному журчанию ручья или родника. Хвойный лес более сухой, найти воду там можно только в низинах, поэтому нужно спуститься вниз оврага, разного рода ложбины и уклона. Небольшой островок лиственного леса посреди хвойного – знак того, что поблизости водоем, поскольку это указывает на большое скопление влаги в земле. Если вокруг множество влаголюбивых растений и зелени, значит, источник где-то поблизости.
- Места, густо покрытые травой, обычно скрывают воду под рыхлой почвой. Ближе всего расположены грунтовые воды в самых низких точках леса, необходимо искать, прежде всего, там. Чтобы облегчить поиски, можно взобраться на какую-нибудь возвышенность, так легче находить ручьи и речки.

Способы добычи воды в природных условиях

На поиски воды могут уйти несколько часов. Что делать, если родник или ручей так и не найден, а организм на грани обезвоживания? Выход один – добывать влагу из любых возможных источников. Добыча воды в природных условиях может осуществляться несколькими способами:

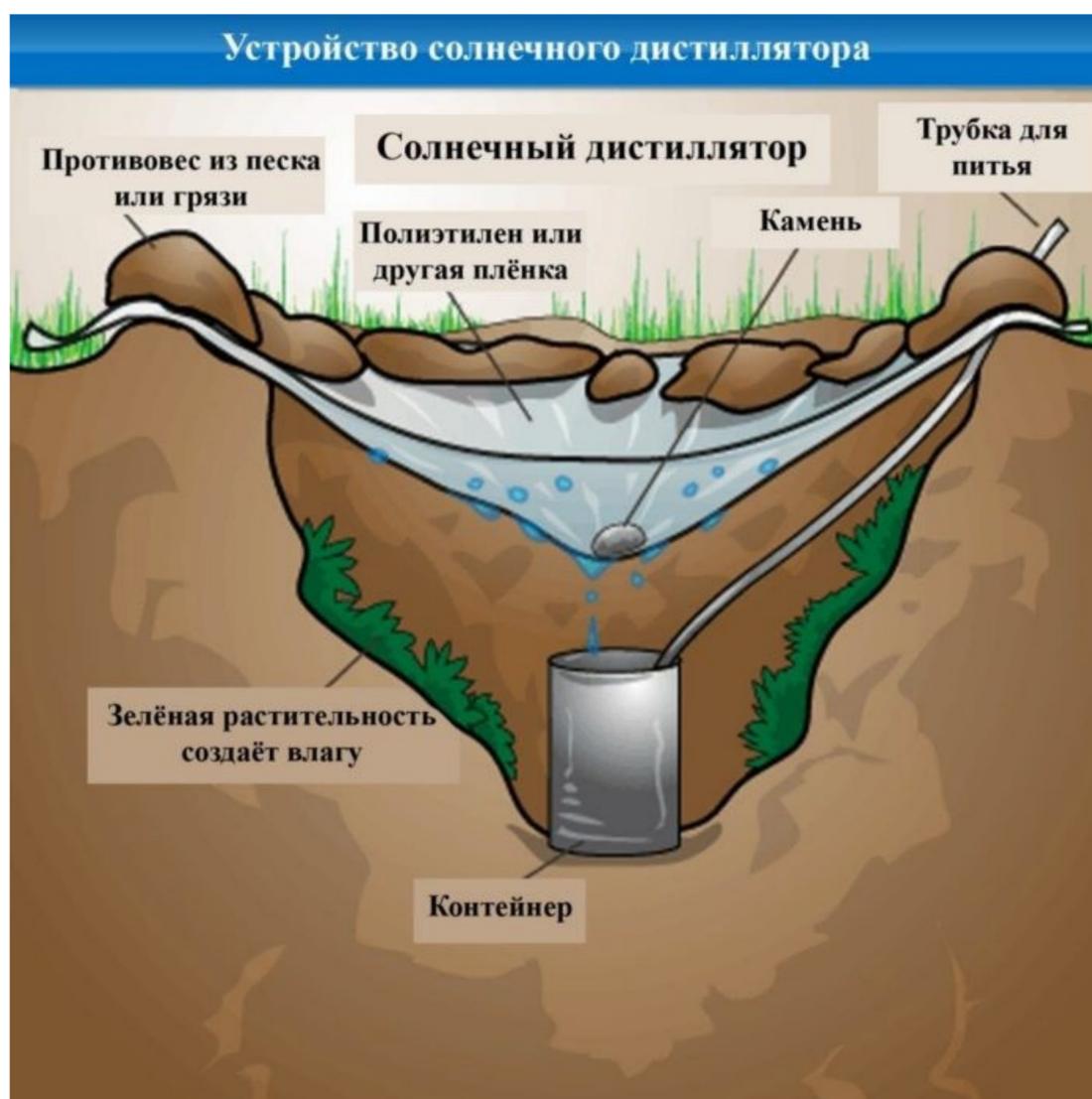
- В ясную и теплую погоду можно добыть влагу с помощью обычного полиэтиленового пакета и травы. Для этого нужно набить ею пакет и оставить на некоторое время под солнцем. Образовавшийся конденсат будет стекать по стенкам пакета до накопления достаточного количества влаги для утоления жажды.



Таким же способом можно обвязать листья деревьев. Если пакета нет, привязывается маленькая пластиковая бутылочка к ветке дерева, горлышко которой плотно замотывается. При хорошей теплой погоде там соберется достаточное количество влаги.

- Если пакета нет, но есть кусок полиэтилена, можно выложить из круглых камней что-то типа пирамиды, выкопав небольшое углубление в земле, на дно которой положить целлофан. За одну ночь там накопится жидкость. Вообще, отсутствие непроницаемого материала может заменить древесная кора или крупные листья.
- Более простой способ – собрать дождевую воду с растений, или росу. Воды получится немного, но не дать погибнуть организму поможет. Сделать это можно с помощью легко впитывающей ткани, которая проводится по сырой траве, затем выжимается внутрь емкости.

- Добыча воды из-под земли. В низинах и оврагах грунтовые воды прилегают близко к поверхности. Следует выбирать низину с обилием растительности. Чтобы добыть воду, нужно выкопать яму размером примерно 50 см на 50 см с помощью любого подручного инструмента. По прошествии малого количества времени и при условии правильно выбранного места, яма наполнится грунтовыми водами. Дно вырытой ямы можно забросать травой, внутрь поставить емкость для сбора жидкости. Над ямой размещается полиэтилен, концы



которого закрепляются по ее краям камнями. По центру мешка размещается камешек. Принцип устройства в том, что конденсат, образовавшийся от зелени, под весом камня будет собираться внутри емкости.

- Элементарный метод – сбор дождевой воды при помощи любого непроницаемого материала, который опускается в емкость, формируя сток.

Организация ночлега в лесу

Если время перевалило за 15.00 осенью или зимой и 18.00 весной или летом, движение нужно прекратить совсем, при условии, что вы не знаете, куда нужно идти. Осенью и зимой сумерки начинаются в 16:00, а весной и летом в 17:00 — дальше вы не сможете разобрать дорогу. К тому же, у вас должен остаться запас светлого времени, чтобы подготовить место в лагере.

Найдите комфортное место для ночлега. Чтобы спастись, нужно создать новую когнитивную карту. Это называется «принцип Робинзона Крузо» — чтобы выжить, нужно обрести себя, после этого уже не важно, где вы находитесь. Вы уже попали, смиритесь. Дальше нужно сделать так, чтобы вам было комфортно в новой обстановке.

Простейшее, но хорошо оборудованное место для ночлега и поддерживаемый огонь, даст шанс на спасение. Место для ночлега должно быть:

- сухим — чтобы под ногами ничего не хлюпало;
- по возможности закрытым от ветра;
- с достаточным количеством дров для костра.

Если вы потерялись в плохом месте, но видите вдалеке хорошее (например, из болота проглядывает кромка коренного леса) — идите туда. Но с того места, где вы потерялись, обязательно начинайте оставлять метки по пути продвижения. Для этого и нужен маркер или карандаш.

Метка — это любое обозначение вашего пребывания. Она должна быть единообразна для всех мест, где вы её оставляете. Так поисково-спасательной группе будет проще понять, что их оставил один и тот же человек. Метки на земле должны указывать направление вашего движения.

Разведение костра

Основные правила разведения костра:

- дрова должны быть сухими;
- дров должно быть много;
- **ОЧЕНЬ МНОГО.**

Итак, вам предстоит провести в лесу целую ночь. Как сделать костёр, который будет всё это время гореть, учитывая, что у вас с собой только перочинный нож? Палка толщиной в руку горит 15-20 минут, а бревно диаметром с большую пиццу может гореть всю ночь. Вот оно-то нам и нужно. Если вы в коренном лесу, обязательно найдёте такое бревно. Желательно, чтобы оно не совсем лежало на земле, иначе будет влажным и не загорится.

Рядом с бревном в двух местах (примерно в паре метров друг от друга) разведите костёр. Это даст сразу много огня, тепла и освещение для большой территории. Пока эти костры будут гореть, за несколько часов бревно перегорит в двух местах и у вас будет уже не одно, а три бревна. И всё это без топора и пилы. Дальше останется только свалить все брёвна в кучу и зажечь. Такой костёр будет гореть часов шесть — до рассвета вы будете с огнём.

Если всё вокруг сырое

Самое главное в сыром лесу — чтобы огонь схватился, дальше в него можно кидать что угодно, даже мокрое. Найдите сухую ветку и ножом настрогайте из неё щепочки, пока не расщепите всю. Когда сделаете предварительную растопку, собирайте палки. Даже в дождь сучки под ёлками остаются сухими — собирайте их.

Поначалу костёр можно развести вообще под ёлкой, чтобы на вас не лил дождь, а потом палки аккуратно переместить в другое место.

Оборудуйте временное убежище

Материалы и специальные приспособления для оборудования укрытия:

- Аварийный тент — может использоваться как подстилка, скатерть — как угодно. Его легко поставить с помощью веревок и палок.
- Спасательное одеяло — сделайте навес из палок, при этом угол должен быть такой, чтобы, когда вы под навес залезали, он вас закрывал. Тогда «серебрянка» сработает ещё и как защита от осадков.
- Поваленные деревья и выворотни. Из них можно построить шалаш.
- Мешки для мусора на 240 литров. Если такой мешок разрезать, получится навес, который будет работать как теплоизолятор. Если у вас осталось время, закидайте его с другой стороны лапником.
- Мусорные пакеты и листва. С их помощью можно соорудить теплоизолирующий коврик-матрас, осенью без него никак.

Позаботьтесь о том, чтобы огонь горел всю ночь

Сон приходит после полуночи. До этого вы на адреналине: двигаетесь, собираете дрова, пытаетесь понять, что делать, разводите костёр, строите навес — постоянно чем-то заняты. Потом, когда костёр горит и навес построен, вас начнёт клонить в сон. Вы поймёте, что силы куда-то ушли. Тогда из последних сил нужно собрать в охапку толстые дрова, закинуть их в два костра и попытаться заснуть.

Обычно в такой ситуации спишь 2-3 часа. Потом просыпаешься, подкидываешь дрова и опять в сон. За ночь в совокупности получается от 4 до 6 часов сна — этого достаточно, чтобы восстановить физическую форму.

Оставляйте метки и записки на месте ночёвки

Утром на месте ночёвки оставьте записку с указанием Ф.И.О., даты и времени начала и конца действия. Писать можно на бересте или на стволе лиственных деревьев — только предварительно снимите кору. Пример записки: Петров Михаил. Ночёвка 09.11.2015. Ушёл на север в 6:30 утра. Сделайте на земле метку из веток, указывающую направление вашего движения. Это поможет спасательной группе найти вас. Если вы не уверены, куда идти, устали или травмированы — сидите на месте и ждите спасательную группу!

Обязательно подписывайте каждую свою вещь — потерянная вами кружка или что-то ещё поможет спасателям определить ваше местонахождение. Поисково-спасательные группы в первую очередь осматривают линейные объекты: дороги, ЛЭП, просеки, берега рек. Если вы вышли к какому-нибудь из них, не пересекайте его и обязательно оставьте метку, записку, отправьте СМС, позвоните спасателям или прекратите движение (оборудуйте ночёвку и ждите поисковую группу).

Как обозначить себя, чтобы вас нашли с воздуха

Если вы слышали звук вертолёт, привлеките к себе внимание:

- дымом - в костер необходимо набросать свежего лапника или травы для усиления дыма;

- огнём;
- фонарём;
- экраном смартфона;
- сигналом SOS — можно вытоптать надпись на поле или выложить ветками на земле;
- та же самая «серебрянка» (спасательное одеяло) с другой стороны рыжая. Выйдите куда-нибудь, где деревья не такие высокие, накиньте её на куст — этим вы обозначите своё местоположение.

- *Подведение итогов*

Три четверти потерявшихся умирает в течение первых 48 часов. Чаще всего причина смерти — переохлаждение. Люди стремятся в опасные места и занимаются рискованными вещами без подготовки, плана и необходимого снаряжения. Например, человек пошёл в лес за грибами и потерялся. Чудес не бывает: если идти неподготовленным, то, скорее всего, всё сложится очень плохо. Поэтому если собираетесь идти дальше парка, расположенного у дома — подготовьтесь.

**НАПОСЛЕДОК: ПРАВИЛО ТРЁХ. ПОМНИТЕ, ЧТО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПРОЖИТЬ:
3 МИНУТЫ БЕЗ ВОЗДУХА
3 ДНЯ БЕЗ ВОДЫ
3 НЕДЕЛИ БЕЗ ЕДЫ
3 МЕСЯЦА БЕЗ НАДЕЖДЫ.**

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД НА РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЯХ В ДОШКОЛЬНЫХ И ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

БЕСЕДА 1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ

Поездка в лес понравится любому ребенку, ведь на природе можно бегать, прыгать, веселиться. А среди деревьев и кустарников спрятано столько всего интересного! Но родителям в лесу не до отдыха, т. к. нужно следить за своим чадом. Если мамы и папы будут знать правила безопасности на природе, отдых точно получится замечательным.

- Перед поездкой в лес обязательно предупредите кого-то из родных или друзей о том, куда вы собираетесь.
- С собой всегда нужно брать спички, нож и часы, и мобильный телефон.
- Старайтесь не уходить далеко от проверенного маршрута.
- Если кто-то потерялся, сразу вызывайте спасателей, не нужно пытаться найти человека самостоятельно.
- Всегда берите с собой аптечку с самыми необходимыми лекарствами.
- Не спускайте глаз с детей. Даже если у вас взрослый самостоятельный ребенок, наблюдайте за ним.
- Возьмите с собой достаточное количество чистой питьевой воды.
- Одевайте детей в яркую одежду. Зеленые и темные цвета не желательны весной и летом. Осенью избегайте коричневых тонов, а зимой лучше отказаться от серого и белого цвета.
- Перед тем как идти в лес с детьми, пришейте на их одежду светоотражатели.
- Объясните детям, как вести себя при встрече со зверями.
- Если вы отправились на прогулку в период активности клещей, оденьте детей в одежду, максимально прилегающую к телу.
- Объясните ребенку, что не нужно ногой ломать сухие ветви. Отлетевшая в сторону палка может попасть в лицо самому малышу или тому, кто идет рядом с ним.
- Никогда не оставляйте детей одних и не уходите от них далеко.
- Подавайте пример своим поведением, не шумите в лесу, не бегайте.
- Весь мусор обязательно складывайте в пакеты и уносите с собой

- Поясните заранее, какие ягоды и грибы смертельно опасны. Лучше приучить ребенка к тому, чтобы любой новый для него дар природы он сначала показывал вам.
- Не разрешайте детям бегать возле озер или рек без старших.
- Дома всегда осматривайте ребенка, чтобы убедиться, что у него нет ран, укусов и других повреждений.

Правила поведения детей в лесу

Если вы берете с собой в лес детей, то обязательно проведите им инструктаж. Они очень любознательны, а их тяга ко всему новому может привести к печальным последствиям. Итак, они должны услышать от вас, что обязаны:

- Быть все время рядом с родителями, а отходить от них можно максимум на 10-15 метров, но только так, чтобы находиться в зоне видимости.
- Ни в коем случае не есть и не пробовать листья растений, ягоды, а тем более грибы! Пусть знают, что существует бледная поганка, которая способна лишить жизни человека, который всего лишь ее облизал.
- Не подходить близко и не прикасаться к животным и насекомым. В лесу много змей, мышей и клещей, которые быстро заносят инфекции.
- Не приближаться к рекам и водоемам.
- Если вдруг почувствуют опасность, сразу позвать вас на помощь.
- Никогда не отпускайте детей из вида. Если на прогулку с вами отправилось много детей, то лучше делайте периодически перекличку.
- Следите за тем, чтобы ребята не подходили близко к костру, котелкам с горячей водой и горячим предметам.
- Если планируете купание, захватите с собой круги и спасательные жилеты.
- Не допускайте, чтобы дети самостоятельно отправились в лес!
- Соблюдая эти несложные правила, вы превратите свою прогулку в замечательный отдых без ущерба для себя и природы.
- Правила личной безопасности в лесу
- Не ходи в лес один!
- Перед выходом в лес предупреди родных, куда идёшь и с кем.
- Идя в лес, возьми с собой средство от укусов насекомых, солнцезащитный крем для кожи, питьевую воду, минимальный запас еды (бутерброд и др., нож, спички в сухой коробочке и часы. Возьми с собой сотовый телефон, свисток, отражатель. Если у тебя есть хронические заболевания, возьми с собой необходимые лекарства.
- Для похода в лес одежда и обувь должна быть удобной, соответствовать погодным условиям.
- Одежда должна быть яркого цвета, а ещё лучше наклеить на неё светоотражающие полоски или рисунки.
- Не уходи с маршрута, не увлекайся прогулкой и не отходи далеко от натоптанных троп.
- Если кто-то потерялся, сразу вызывайте спасателей.
- С уважением относись к обитателям леса: не шуми, не рви цветы, не ломай ветви деревьев, не лови бабочек, не пугай диких животных.

- Не сори в лесу. Убирай за собой мусор и стеклянную посуду. Пожар в лесу может возникнуть даже от брошенной стекляшки.

Если ты заблудился

- Если есть возможность, немедленно свяжись со специалистами Единой службы спасения по телефону: 112 или 01.
- Не поддавайся страху, не паникуй. остановись и подумай – откуда пришёл, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор (слышно за 3-4 километра, собачий лай (2-3 километра, проходящий поезд (до 10 километров). Трубы на крышах можно увидеть за 3 километра, заводские трубы – за 6 километров, колокольни и башни – за 15 километров. При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река – к людям.
- Не кричи – охрипнешь. Если ты пытаешься, например, докричаться или догудеться до потерявшегося, жди его на одном месте достаточно долго.
- Не плачь – от этого заболят глаза, потеряют зоркость и перестанут различать действительное и выдуманное.
- Нельзя бежать исключительно потому, что хочется изменить ситуацию. Нужно оставаться на том месте, где стоишь. Соблюдая правила, разведи костёр, пой песни - по дыму и голосу найти человека легко. Для разведения огня без спичек используй объектив фотоаппарата, выпуклую линзцу от бинокля или зеркало.
- Если ты принял решение искать дорогу самому - старайся не петлять, ориентируйся по солнцу, хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдешь к людям, пусть и не там, где предполагал.
- Подавай сигналы можно ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу.
- При необходимости движения можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса, по природным ориентирам.
- Не пробуй сокращать путь. Не паникуй, если поймёшь, что начинаешь кружить. Это обычное явление. Называется «фокусом правой ноги». Один шаг у людей всегда короче другого. Как бы ты не старался идти прямо, тебя обязательно будет заносить в сторону.
- Если у тебя кончилась вода, есть несколько способов её собрать. Вода из природных источников. Роса. Дождевая вода. Чтобы собрать дождевую воду выкопайте ямку и выложите её большими листьями, чтобы собранная вода не впиталась в землю. Все растения постоянно испаряют хотя бы небольшое количество воды, её можно уловить с помощью обыкновенного мешочка из полиэтилена. Мешочек надевается на куст, ветку дерева и завязывается у основания. Важно, что этот способ практически не требует никаких физических усилий.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!

БЕСЕДА 2. ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ В ЛЕСУ

Каждый год с наступлением весны и до середины осени нас тянет в лес на пикники, в походы за грибами. Каждый год случается так, что дети теряются в лесу во время похода, прогулки, пикника или похода за грибами. К сожалению, без навыков выживания дети умирают, как правило, от переохлаждения, даже если погода ночью в лесу значительно выше нуля. Гипотермия является одной из наиболее распространенных причин гибели маленького ребёнка в лесу, дети гибнут от голода или тонут в близлежащих водоёмах. Но можно избежать такого исхода, научив своих детей простым навыкам выживания, даже если они заблудились в лесу.

Научите любимое чадо правильно действовать в трудной ситуации. Сначала психологической настрой. Главное – чтобы, оставшись один, ребенок не растерялся и не поддавался панике. Как доходчиво объяснить это малышу и при этом не напугать его?

Посмотрите с ребенком фильмы о приключениях. Или почитайте сказки. Выберите произведения, где происходят события, из которых надо найти выход, проявив смекалку. Поделитесь впечатлениями. Обсудите, как действовали главные герои, попав в сложные ситуации.

Акцентируйте внимание на том, что герой не сидел, сложа руки, не плакал, а пытался найти выход из трудного положения. Объясните ребенку, что он тоже должен в затруднительной ситуации не растеряться и правильно себя вести.

Для того чтобы ребёнок лучше усвоил ваши уроки, организуйте совместный поход в лес. Можно всё устроить в виде игры «Если я потерялся». Так вы наглядно покажете ребенку, как нужно вести себя в экстремальной ситуации.

Правила для родителей

- Первое что Вы должны запомнить: одевайте ребёнка в яркие вещи, это поможет вам не терять его из виду, так как в таком случае его будет легко заметить. Не используйте одежду зеленых или темных цветов в летнее время года, бежевых или коричневых – осенью и весной, белых или серых – зимой.
- Пришейте светоотражатели на рукава одежды и на брюки – это увеличивает шансы быть замеченным в темноте.
- Поговорите с ребенком и убедите его, что он не должен отходить далеко от взрослых. Старайтесь удержать его возле себя в первую очередь, но иногда это невозможно, потому что дети очень легко отвлекаются.

Следующие правила относятся к должному поведению детей в лесу. Расскажите и объясните их необходимость.

Остановись в одном месте или районе. Это САМОЕ важное правило из всех. Важно, чтобы ребенок оставался на одном месте. Если он будет бежать или идти без цели, то может зайти слишком далеко. Люди, которые ищут ребёнка в лесу, двигаются очень медленно, ища следы и подсказки.

- Также во время движения можно упасть и причинить вред здоровью, последствия могут быть трагическими.
- Обними дерево, как только ты понял, что потерялся. Один из самых больших страхов человека любого возраста - это одиночество. Деревья тоже живые и, хотя они не могут двигаться или говорить, как люди, они могут успокоить и создать чувство защищенности. Так ребёнок сэкономит энергию, преодолеет страх. Пусть дерево станет ребенку другом, пока взрослые ищут его. С деревом можно говорить, возле дерева можно сидеть, и на него можно облокотиться.
- Будьте вместе, не расходитесь - если ребенок потерялся с другом или домашним животным. Суть этого правила в том, чтобы сохранить тепло: необходимо прижиматься к собаке или другу. Постоянно разговаривать с ними, это поможет сохранить ясность ума и не поддаться панике.
- Найди уютное для ожидания, нескрытое место. Уютные места ожидания означают, что это теплое место, защищённое от ветра и дождя, а не место, где вас никто не увидит. Найдите в лесу пушистую елку, под ветками которой есть немного свободного места. Расскажите, что ель может защитить от ветра или дождя, что здесь можно посидеть, однако земля под елью должна быть сухая. Пусть ребёнок построит себе укрытие под елкой. Потом задайте вопрос: «Смогут ли я тебя увидеть, если ты будешь спать внутри своего укрытия?». Нет. Значит, рядом с укрытием надо оставить специальные знаки. Можно начертить палкой вокруг своего укрытия круг, который будет символизировать ров, или построить «забор», это также привлечет внимание людей из поисковых групп. Можно развесить на дереве все, что удастся найти в лесу, – например, обрывки бумаги, пакеты, куски мха повесить на ветви березы.
- Не лежи на голой земле. А теперь пусть внутри своего укрытия ребенок посидит в течение хотя бы 10 минут. Холодно? Объясните, что находится в непосредственном контакте с землей в течение длительного времени опасно. Холодная земля может отнять драгоценное тепло. Постройте настил, используя имеющиеся материалы, такие как кора, мох, листья и т. д. Эта подстилка должна быть толщиной с матрас на каком вы спите дома! После того, как постройка матраса завершена, соберите столько же того же самого материала или больше, и используйте его для одеяла. Единственное исключение из этого правила - лежать на холодной земле в течение очень короткого периода времени можно только для привлечения внимания, например, с воздуха.
- Не ешь ничего, в чем ты не уверен. Нельзя есть любые ягоды, грибы или что-то еще, если вы на 100% не уверены, что они съедобны. Быть голодным не так уж плохо по сравнению с чувством отравления. Для этого, гуляя по лесу с ребёнком, смотрите на ягоды, грибы, растения, рассказывайте, находите отличия между съедобными и несъедобными ягодами, грибами.
- Никогда не подходи и не гладь диких животных. Это тяжело дается детям, так как большинство малышей обожают животных и с радостью искали бы какую-то маленькую пушистую зверушку в лесу. Дети должны знать, что нужно держаться на расстоянии от лесных зверей, чтобы не получить травму. Дикие звери могут поцарапать и укусить ребенка, заразив его бешенством или другой опасной инфекцией. Также при виде детёныша какого-либо лесного зверя нельзя к нему подходить, так как поблизости обязательно ходит его мама.

- Встреча с дикими животными. Дикие животные предпочитают избегать встреч с человеком: инстинкт самосохранения предостерегает их от этого. Но если встреча всё-таки произошла, не стоит пугаться и паниковать! Даже хищники нападают на человека, только если ранены и не могут найти другую добычу или защищают детенышей. Поэтому нельзя двигаться и нападать самим: дайте возможность животному спокойно уйти. А при его агрессивном поведении использовать как защиту палку и шум — кричите громче, стучите палкой по дереву. Помните, что к животному нельзя поворачиваться спиной и убегать, это будет расцениваться как сигнал к нападению. В крайнем случае, нужно медленно отступать, не сводя с него глаз. Если это волк или дикий кабан, можно влезть на дерево или (если вы на берегу, что не лучший вариант) зайти в воду. Ещё один обитатель наших лесов - это гадюка, которую можно встретить чаще чем, например, лося или кабана. Если вы встретили гадюку, не трогайте её, если так случилось, что вы всё-таки наступили на змею, быстро отпрыгните в сторону. Пусть она спокойно ползет дальше.
- Постарайся подать знак, где ты находишься. Кричите или свистите, если есть такая возможность. Свист громче, чем голос ребёнка, и требует меньше энергии, чтобы подать знак, где он. В лесу совместно с ребёнком попробуйте. Отойдите на небольшое расстояние друг от друга и покричите «ау», а затем подуйте в свисток. Пусть ребенок сам сделает выводы, что лучше слышно. И свистеть легче, чем криком напрягать голосовые связки. Поэтому у ребёнка при походе в лес всегда должен быть свисток. Свисток – своеобразная психологическая поддержка для ребенка. Если он боится темноты, свисток «отпугнет» мнимых чудовищ, «живущих во тьме».
- В ночное время. Если ребёнок услышит шум в ночное время, пусть кричит в ответ на него или свистит. Если это животное оно убежит, чтобы защитить себя. Если это поисковик, то есть шанс, что малыш будет найден. Страх темноты, львов, тигров и медведей становятся причиной начала паники детей, поэтому никогда не пугайте их животными, которые живут в лесу. Им нужна уверенность, что они должны оставаться на месте и быть в безопасности.
- Сделай себя больше. Вся проблема в том, что с вертолета людей трудно заметить, когда они стоят или когда они находятся в группе деревьев, или носят темную и серую одежду. Необходимо найти себе место на небольшой полянке, если это возможно, лечь, когда вертолет летит над нами, это сделает потерявшегося более заметным. Можно также выложить крест или SOS из сломанных веток, камней или ещё из чего-либо, разложить на земле яркие вещи. Если вертолёт нас не заметил сразу, встать, земля может быть очень холодной.
- Родители, не сердитесь на меня. Естественная реакция у детей, испытывающих чувство страха – спрятаться. Ребенок может сидеть в тиши леса часами, слышать, как его зовут по имени, но не отзываться. Это типичная реакция, ребенок не хочет показываться, поскольку считает себя причиной большого переполоха, боится наказания. Бывали случаи, когда дети избегали поисковиков, потому что им было стыдно, что они заблудились, и часто они боялись наказания. Объясните ребёнку: «Любой человек может заблудиться, взрослый или ребенок. И что бы ни случилось, я буду искать тебя». Если они будут уверены, что вы любите их, они будут менее испуганны, менее склонны к панике и будут стараться быть найденными.

- Если взрослый набредает на избушку, то он обязательно туда зайдет. Дети же будут вести себя по-другому - вспоминая сказки про бабу Ягу, они побоятся туда зайти. Также дети боятся незнакомых людей. Слыша их крики или видя их, некоторые дети пытаются спрятаться или убежать. Но бездумно идти «на голоса», тоже нельзя. Можно неожиданно выйти к компании подвыпивших людей, чьи действия в отношении ребёнка могут быть, мягко говоря, некорректны. Поэтому, прежде чем обозначить себя, посмотри, а те ли люди, которых ты ищешь и можно ли к ним обратиться за помощью. Обнаружив заблудившегося ребенка, встречайте его с радостью.

Дополнительная информация, которая может быть полезна

- Старайтесь предупредить возможность того, чтобы ребенок заблудился в лесу. Дети очень легко отвлекаются от группы, так что учите их, чтобы они всегда оставались с группой. Никогда не позволяйте вашему ребенку прогулки в одиночку. Выберите высокий холм или другое приметное место, чтобы ребёнок мог увидеть его издалека, если потерялся, и ориентироваться на него.
- Вызовите полицию быстро: если ваш ребенок потерялся, то область поиска расширяется быстро из-за передвижений потерявшегося. Поэтому быстрое реагирование является критически важным. Медленная реакция опасна, особенно, если из-за плохой погоды (дождя, снега) уничтожается след. Обратите на это внимание.
- Будьте доступны, не скрывайте информацию. Подсказки, которые приводят к нахождению ребенка живым и здоровым, обычно исходят из семьи и друзей, которые остаются и говорят открыто и искренне с лидером поиска или его представителем. Любая личная информация будет храниться в тайне.
- Родители, пожалуйста, отработайте эти правила вместе с детьми. Возможно, этим вы спасёт ему жизнь в будущем!

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВОЛОНТЕРСКИХ ГРУПП И ОРГАНИЗАЦИЙ

В Архангельской области в настоящее время развивается волонтерское движение в сфере поиска людей, пропавших в лесах, ведь практика в Архангельской области показала, что эффективность поисков напрямую зависит от числа людей, которые выходят в тайгу и методично исследуют километры лесов и болот. Установление в лесах информационных табличек, на которых будет указан «сектор» леса и телефон для звонка в информационно-дежурный центр одновременно с программой просвещения позволит увеличить эффективность поисков в лесу. Светопоглощающее и светоотражающее покрытие позволит заблудившемуся человеку разглядеть таблички даже в темноте.

Во время обучения участники курсов будут ознакомлены с методиками установки специальных табличек в лесах и узнают, как действовать в том случае, если заблудившийся человек вышел в лесу на такую табличку.

Самыми проблемными категориями для поиска являются пожилые люди и дети. Но, как говорят, сами поисковики, детей искать сложнее, чем взрослых. Поэтому в программу включен материал, который поможет понять, особенности детского возраста, что испытывает ребенок в момент, когда потерялся и способность организма ребенка выжить в условиях таежной местности.

БЕСЕДА 1. СТРАХИ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ

В знакомых ситуациях ребенок чувствует себя уверенно. Если ребенок замерз, промок или проголодался, то рядом всегда есть взрослые, у которых он может найти защиту и тепло. Проблемы решаются быстро. Но, неожиданно заблудившись, оставшись без взрослых, ребенок пугается. У него нет опыта, который помог бы справиться с ситуацией. Взрослые полагают, что ребенок будет вести себя разумно, как и всегда. Слишком часто думают, что ребенок будет руководствоваться здравым смыслом, но он не всегда срабатывает в непривычной для ребенка ситуации.

Ощущение потери ориентиров пробуждает наши самые глубокие и сильные страхи. Подобные сильные эмоции и страхи влияют и на оценку ситуации, и на поведение. Один из способов сохранить способность здраво мыслить, когда от страха сжимается сердце – это верить в себя. Вера в себя – это враг страха, это знания. Если вера ослабевает и мы начинаем сомневаться в своей способности справиться с ситуацией, то до паники совсем недалеко.

Мысли, чувства и отношения – вот фон, определяющий поведение человека в какой-либо ситуации. Определение страха звучит так: «Нормальная реакция на реальную или вымышленную опасность». Страх вызывает многие автоматические реакции, определяющие поведение. К примеру, мы знаем, когда надо бежать.

Детские страхи приблизительно следуют логике развития ребенка. Среди школьников чувство страха особенно велико в возрасте 12-13 лет, уменьшаясь в дальнейшем. С другой стороны, причины страха меняются с развитием.

Младенцы боятся конкретных событий в непосредственной близости, к примеру, резких звуков.

Четырехлетний ребенок не слишком осознает объективные опасности, тогда как шестилетний может испугаться при мысли о несчастном случае, если мама опаздывает в детский сад.

Страхи старших детей основываются на каком-либо жизненном опыте, определенных интеллектуальных способностях, таких, как способность помнить, ассоциировать, фантазировать.

Что касается причин страха, то исследования показывают, что маленькие дети особенно боятся животных. В возрасте шести, девяти, десяти лет особенно силен страх перед выдуманным животным, страх потеряться, страх смерти, неизвестности и темноты. В этом возрасте страх связан с ситуацией, которую ребенок не способен контролировать.

Дети старшего возраста часто боятся физических повреждений и неуспеваемости в школе.

В подростковом возрасте многие боятся потерпеть неудачу, быть признанными непригодными к чему-либо. Школа и оценки являются особенно важными в этом возрасте.

Страхи мальчиков и девочек сильно отличаются. Вне зависимости от возраста, девочки боятся больше, чем мальчики. Девочки больше боятся темноты, мелких животных, включая змей, незнакомых звуков, одиночества, быть похищенными или убитыми. С другой стороны, мальчики больше боятся физических повреждений, неудач, быть непригодными, ввязаться в драку, кошмаров и выдуманных животных, включая монстров.

Ранний возраст (от 1 года до 3 лет)

У ребенка зарождается осознание себя как отдельного индивида. Но это самосознание делает ребенка особенно чувствительным к расставанию. Одновременно с формированием разных способностей зарождается тяга к независимости. В этом возрасте ребенком осваивается система символов, то есть язык. В возрасте двух лет ребенок начинает говорить. В это время у ребенка начинается роман с жизнью. Мир – это новое место, которое надо исследовать, при этом риск заблудиться очень велик. Другая проблема заключается в том, что маленькие дети особенно хотят получить одобрение взрослых, и услышать от детей правильный честный ответ бывает сложно. Ребенок обычно выбирает хороший ответ, который понравится взрослому, вместо правдивого. К тому же, мысль ребенка следует за действием, поскольку он еще не умеет абстрактно мыслить. В это время ребенок учится путем игры. Проблемы детей этого возраста могут заключаться еще и в том, что они «проверяют границы», а родители ставят слишком узкие или слишком широкие рамки. Также возможно экстремальное поведение, такое как, чрезмерная двигательная активность, что может привести к травматизации ребенка. Для этой возрастной группы характерно:

- Не понимают, что они заблудились, и поэтому могут долго идти перед тем, как испугаться.
- Не знают, куда идти, чтобы прийти домой, из-за отсутствия способности ориентироваться.

- Бесцельно бродят.
- Ложатся спать там, где им удобно, к примеру, под густой растительностью, рядом с бревнами и поваленными деревьями или под ними, в трещинах скал или других укромных местах.
- Маленькие дети прячутся, когда испуганы.

Дошкольный возраст (от 3 лет до 6 лет)

В этом возрасте ребенок уже может описать свои эмоции и переживания, и это большой шаг вперед в развитии и в отношениях с людьми. Дружбя в детском саду, на игровой площадке и во дворе вызывают теперь большой интерес. В этот период изменяются игры, они становятся более символическими и сложными. Игра уменьшает стресс и является прекрасным педагогическим методом для обучения чему-то новому или установлению контакта с ребенком. Ребенок начинает понимать и обдумывать последствия своего поведения. В этом возрасте ребенок плохо понимает иронию и шутки, поэтому необходимо говорить чётко и ясно. Речь корректна, как логически, так и грамматически, но способность оценивать обстановку снижена. Поэтому родители должны следить за детьми. Дети в этом возрасте обычно очень энергичны. Разница между полами проявляется более четко, и деятельность становится более характерной для каждого пола.

Для этой возрастной группы характерно:

- Подвижны и могут идти на длительные расстояния.
- Понимают, что они заблудились, и пытаются вернуться домой.
- Легко теряются из-за своего любопытства.
- Пугаются тогда, когда понимают, что заблудились.
- Не могут ориентироваться в незнакомой обстановке.
- Требуют простых и четких указаний.
- Должны знать способы внушения себе чувства безопасности.
- Должны понимать, почему им поступать необходимо именно так.

Школьный возраст (от 7 лет до 12 лет)

В раннем школьном возрасте дети предпочитают играть с друзьями того же пола. Мальчики часто предпочитают играть в больших группах, вдалеке от дома. Девочки больше играют дома или около дома в маленьких группах. Начинают следовать правилам.

В этом возрасте испытываются физические возможности собственного тела, и дети часто рискуют. Отсутствие жизненного опыта становится теперь опасным для ребенка.

Дети систематически переоценивают свои способности и что подобная переоценка часто приводит к несчастным случаям. Часто рискующий ребенок считает, что риск получить повреждения очень маленький.

Фантазия заменяется направленным на реальность мышлением. Ребенок может передавать факты достоверно. У ребенка также развивается способность запоминать, мышление становится более абстрактным. Дети учатся управлять своими эмоциями и прятать свои чувства. Юмор становится все важнее и является важным педагогическим приемом. Дети лучше сотрудничают со взрослыми.

Для этой возрастной группы характерно:

- Имеют развитое чувство направления, способность ориентироваться улучшается с возрастом.
- Могут по разным причинам убежать или спрятаться.
- Часто не отвечают, когда их зовут по имени.

Могут заблудиться, если они попали в незнакомую обстановку.

БЕСЕДА 2. УЯЗВИМОСТЬ ДЕТЕЙ

Дети до двенадцати лет потребляют в полтора раза больше энергии, чем взрослые. Поэтому они ощущают нехватку жидкости, снижение сахара в крови и общее переохлаждение организма быстрее, чем взрослые. Это снижает их способность позаботиться о себе.

Когда ребенок не по своей воле оказывается один в лесу, малейший шорох может взбудоражить воображение мыслями о диких зверях, троллях, привидениях или «плохих взрослых». Если заблудился ребенок, его стараются искать даже в темноте. Если ребенок находится в том возрасте, когда страх перерабатывается воображением, то посторонние звуки и движущиеся лучи света от фонарей спасателей могут превратиться в ужасных монстров.

Поведение заблудившегося ребенка при низком сахаре в крови

Если ребенок понял, что заблудился, то он может испугаться и начать бегать по лесу. Интенсивная работа мускулов расходует и без того ограниченный запас сахара в организме. В отличие от прочих органов, мозг может использовать только сахар, чтобы продолжать работать, сортировать и перерабатывать информацию, впечатления. Ребенок с низким уровнем сахара в крови может принять самые неожиданные решения, потому что способность мыслить и рассуждать ухудшается. Поэтому трудно заранее предугадать поведение заблудившегося ребенка. Если ребенок использовал весь запас сахара, то мускулам и нервной системе не будет хватать «топлива». Это может привести к тому, что ребенок начнет спотыкаться в лесу, рискуя получить увечья, не успев отреагировать на ямы, канавы, корни. Поэтому важно, чтобы заблудившийся ребенок оставался на одном месте и не расходовал свой запас сахара, а также важно, чтобы ребенок не заблудился еще больше, увеличив тем самым площадь поиска.

Потеря жидкости у детей

Чтобы организм работал без сбоев, необходимо доставлять ему воду через пищу и питье. Человек постоянно теряет воду в виде мочи, кала, пота и выдыхаемого воздуха. Организм очень чувствителен к недостатку жидкости. Поскольку дети ведут активный образ жизни, они много потеют в течение дня.

Недостаток воды у детей проявляется быстрее, чем у взрослых. Потеря жидкости от 1 до 5 процентов от веса ребенка ведет к следующим последствиям:

- ухудшение работоспособности;
- медленный темп работы;
- учащенный пульс даже во время отдыха;
- чувство дискомфорта;
- темная моча;
- жажда;
- головная боль;
- потеря аппетита;
- ухудшение мыслительных способностей;
- ослабление иммунной системы ребенка.

Эти факторы опасны сами по себе. В комбинации друг с другом они могут быстро снизить температуру тела до уровня, представляющего опасность для жизни.

Переохлаждение

Дети больше подвержены переохлаждению, чем взрослые. В зависимости от погоды и времени года переохлаждение организма ребенка может быть незначительным риском или непосредственной угрозой для его жизни и безопасности. Одежда ребенка может стать решающим фактором спасения, если ребенок заблудился.

Как тело может потерять тепло:

- низкая температура воздуха;
- недостаток одежды;
- влажность. Влажная одежда забирает тепло из тела в 20 раз быстрее, чем сухая. Влажная кожа теряет тепло, влажность испаряется с кожи;
- контакт с холодными предметами, забирающими тепло. Например, если сидеть на/или привалившись к холодному камню, сидеть или лежать на холодной земле;
- сильный ветер, уносящий из одежды нагретый телом воздух;
- вдыхаемый холодный воздух охлаждает организм изнутри.

Если найден сильно переохлажденный ребенок и констатировано, что руки и ноги у него ледяные, то следует уберечь его от дальнейшего переохлаждения. Заверните ребенка в одеяло или теплую куртку. Не вносите его в теплую комнату. Ребенок может пострадать, если согреть его слишком быстро. Температура тела должна подниматься не быстрее, чем на полградуса в час. Необходимо обязательно связаться с врачом.

Мало времени, нужно реагировать быстро! Самое важное для взрослых, не думать, что потерявшийся ребенок выберется сам. Малейшее изменение погоды может сильно уменьшить шансы ребенка на выживание.

МОДУЛЬ 5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Выходя на природу, надо быть готовым не только к приятному отдыху, но и к возможным опасностям. В опасную ситуацию в лесу может попасть любой человек, и взрослый, и ребенок. И нередко человеку необходимо знать и уметь оказать первую помощь в лесу, как себе, так и другому человеку.

Гипотермия

Гипотермия – это критическое переохлаждение организма, когда температура тела падает до 35 °С и ниже. Может наступить при длительном нахождении в сырой одежде, в воде, при сильном ветре в одежде не соответствующей погоде. На фоне длительного голодания (при состоянии, когда человек потерялся в лесу), в неудобном и длительном положении, кровопотери. В алкогольном опьянении гипотермия может наступить быстрее. Симптомы: мышечная дрожь, бледность кожных покровов, апатия, заторможенность, при тяжелой гипотермии конечности коченеют, на коже следы обморожения, потеря сознания, на этой стадии зрачки не реагируют на свет, возможна остановка сердца.

Первая помощь: согреть пострадавшего, снять мокрую и стесняющую одежду, обувь, по возможности одеть теплую сухую одежду, поместить под одеяло. На область крупных сосудов (подмышечные впадины, шея, паховая область, область сердца) положить грелки химические или бутылки с теплой водой. Активное согревание и горячий чай возможны при легкой степени гипотермии. При средней и тяжелой степени гипотермии (критерий – прекращается мышечная дрожь, спутанное сознание, противоречивое поведение, окоченение тела, сопутствующие отморожения), активное согревание запрещено, одежду при необходимости нужно срезать, передвигаться самостоятельно нельзя – допустима только переноска больного. Необходимо сделать всё возможное, чтоб охлажденная кровь от конечностей не притекала к сердцу, т.к. высока вероятность возникновения аритмии, вызванной холодом и в последствии остановка сердечной деятельности. При сильной степени гипотермии первой помощи недостаточно, необходимо максимально быстро доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Обморожение

Симптомы:

- 1 степень обморожения - потеря чувствительности, покалывание в конечностях, побеление кожи, скованность движений в пальцах кистей, стоп.
- 2 степень отморожения - волдыри (видны через 6-12 часов).

Первая помощь При 1 степени пострадавшего поместить в теплое помещение, аккуратно растереть руками поврежденный участок, дать теплое питье. При возвращении чувствительности появится боль. Запрещается класть конечности на батарею, в горячую воду, растирать жиром, снегом. Во всех остальных случаях наложить теплоизолирующую повязку и показана госпитализация. Смысл – отогревание поражённого участка тела должно быть медленным, для уменьшения площади и глубины повреждения.

Гипертермия

Гипертермия (перегревание)-стойкое повышение температуры тела выше 38.5 °С , вызываемая высокой температурой окружающей среды, длительной мышечной работой при низкой теплоотдаче организма во внешнюю среду приводящее к нарушению функций важных органов и систем организма.

- Симптомы: возбуждение, покраснение кожных покровов, головная боль, головокружение, тошнота, слабость обморок, судороги.
- Первая помощь: поместить пострадавшего в прохладное место, снять лишнюю одежду, обтереть полотенцем смоченным водой, обрызгать лицо водой, дать попить, по возможности вызвать «Скорую помощь».

Переломы

Переломы - повреждение костей с нарушением их целостности.

- Симптомы: сильная боль в области перелома, отёк мягких тканей, гематома (синяк), деформация конечности, не симметричность по отношению с аналогичной костью, сильная боль или ограничение движения. Открытый перелом сопровождается ранами с артериальным, венозным или капиллярным кровотечением. Множественные переломы могут сопровождаться травматическим шоком.
- Первая помощь: обезболить – холод на место перелома и бережное отношение. При открытом переломе конечности наложить асептическую повязку на рану, остановить кровотечение. Иммобилизовать (обездвижить) конечности подручными средствами или шинами из набора первой помощи. При оказании помощи самому себе принять обезболивающее. При иммобилизации зафиксировать минимум два сустава, а при переломе бедра и плеча три и более. При переломе ключицы прификсировать руку к туловищу косынкой. При переломе или травме позвоночника транспортировка пострадавшего на спинальном щите или на подручном щите, которым может послужить дверь или лист фанеры. Госпитализация пострадавшего в лечебное учреждение или вызов «Скорой помощи».

Черепно-мозговая травма

- Черепно-мозговая травма - комплекс контактных повреждений мягких тканей лица и головы, костей черепа и лицевого скелета.
- Симптомы: при открытых повреждениях (проникающие через кожный покров и кости черепа) это кровотечение, зияние краев раны, отломки костей внутри раны, головокружение, рвота.
- *Первая помощь:* иммобилизация шейного отдела позвоночника, наложение асептической повязки, холод на место ранения, покой, максимально бережная транспортировка в нейрохирургическое отделение.
- Симптомы закрытой травмы: головокружение, слабость, тошнота, рвота. Помощь та же, что и при открытой травме, только без наложения асептической повязки.

Черепно-мозговая травма

Черепно-мозговая травма - комплекс контактных повреждений мягких тканей лица и головы, костей черепа и лицевого скелета.

- Симптомы: при открытых повреждениях (проникающие через кожный покров и кости черепа) это кровотечение, зияние краев раны, отломки костей внутри раны, головокружение, рвота.
- Первая помощь: иммобилизация шейного отдела позвоночника, наложение асептической повязки, холод на место ранения, покой, максимально бережная транспортировка в нейрохирургическое отделение.
- Симптомы закрытой травмы: головокружение, слабость, тошнота, рвота. Помощь та же, что и при открытой травме, только без наложения асептической повязки.

Сотрясение головного мозга

- Симптомы: потеря сознания до 1 часа, наличие «светлого промежутка», тошнота, рвота.
- Первая помощь: холод на область головы, иммобилизация шейного отдела позвоночника, максимально бережная транспортировка в нейрохирургическое отделение.

Перелом основания черепа

- Симптомы: симптом «очков», кровотечение из носа и ушей, нарушение зрения, более серьезный перелом приводит к смерти.
- Первая помощь: при любой травме головы и шейного отдела иммобилизовать шейный отдел, убрать слизь из ротовой полости, холод на голову и быть готовым к проведению сердечно легочной реанимации.

Пищевое отравление

Пищевое отравление - расстройство пищеварения после употребления испорченных или недоброкачественных продуктов, не съедобных грибов.

- Симптомы: проявляется через 2-4 часа после приема некачественной пищи и характеризуется общей слабостью, тошнотой, рвотой, диареей, повышением температуры тела, ознобом, болью в животе, учащенным пульсом, изменением цвета губ и лица.
- Первая помощь: восполнение жидкости (1 литр воды + 1 чайная ложка соли + 1 чайная ложка соды + 1 столовая ложка сахара) или «Регидрон», принять активированный уголь 1 таблетка на 10 кг массы тела. Запрещается прием противорвотных и противодиарейных препаратов. Обратиться к врачу в ближайшее время.

Кровотечение

Кровотечение - выход крови за пределы кровеносного сосуда в окружающую среду (наружное кровотечение) или в полость тела или полого органа (внутреннее кровотечение). Еще кровотечения делят на артериальные, венозные, капиллярные.

- Симптомы: артериальное кровотечение - кровь алая, пульсирующей струей бьет из раны. Венозное кровотечение - кровь интенсивно истекает темного цвета. Капиллярное кровотечение - кровь алая, истекает медленно, чаще кровотечение останавливается самостоятельно.

Утопление

Смерть наступает от рефлекторного смыкания голосовой щели или рефлекторной остановки сердца, при истинном утоплении смерть наступает от сгущения крови и отека легких.

- Первая помощь: помощь на берегу будет зависеть от состояния пострадавшего. Если пострадавший в сознании, его необходимо согреть и успокоить. Если пострадавший без сознания, то уложить на бок. Если клиническая смерть, необходимо приступить к сердечно-легочной реанимации. СЛР начинается с компрессий грудной клетки, а затем искусственное дыхание в соотношении 30:2. Перед началом искусственного дыхания очистить ротовую полость от слизи и инородных тел. Необходим вызов «Реанимационной бригады».

Остановка сердца

- Симптомы: отсутствие сознания, отсутствие дыхания, отсутствие пульса на сонных артериях.
- Первая помощь: если у пострадавшего нет сознания, дыхания, не удается нащупать пульс на сонных артериях, то считают, что у человека состояние клинической смерти и приступают к сердечно-легочной реанимации, привлекая для помощи очевидцев. Очевидца просят набрать 103 по мобильному телефону. Не прекращая компрессий грудной клетки по громкой связи объясняют оператору 103 возраст пациента, пол, что у него состояние клинической смерти, начата СЛР и адрес места. Сердечно-легочную реанимацию проводят в соотношении 30:2 (компрессии грудной клетки к искусственному дыханию). При компрессии руки кладут поперек оси тела по среднесосковой линии или на 2 см выше основания мечевидного отростка. Искусственное дыхание начинают при очищении ротовой полости от слизи и зубных протезов, намотав на два пальца бинт (при наличии) и применении тройного приема Сафара для обеспечения проходимости дыхательных путей. Для этого необходимо уложить пострадавшего на ровную поверхность, запрокинув голову положить под шею валик, большими пальцами обхватывают подбородок и выдвигают его вперед, затем приоткрывают рот. При непроходимости дыхательных путей необходимо проверить их на наличие инородного тела в них. СЛР следует проводить не менее 30 минут или до передачи пациента «Скорой помощи».

Острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт)

- Симптомы: головокружение, слабость, обморок или даже кома, шаткость походки, нарушение координации движений, онемение или парез с одной стороны тела, смещение глазных яблок, речь нарушена, язык расположен неестественно.
- Первая помощь: уложить пострадавшего в «устойчивое боковое положение», расстегнуть стесняющую одежду, вызов «Скорой помощи».

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- *Организационно-методические:*

Для удобства использования содержание программы распределено на 5 модулей, четыре из которых посвящены занятиям с разными возрастными группами населения, пятый модуль представлен материалами по первой помощи. В общей сложности насчитывается 19 занятий.

Программа рассчитана на 28 учебных часов, из них 18 часов теории и 10 часов практики. Каждый модуль является самостоятельным звеном в обучении населения правилам безопасности в лесу, поэтому может быть использован отдельно от предыдущих и последующих модулей. Материал 1 – 3 модулей подобран с учётом возрастных особенностей детей и подростков. 4 и 5-й модули учитывают особенности проведения занятий с взрослой и пожилой аудиторией слушателей.

- *Основная форма организации образовательной деятельности с детьми:*

1. Для детей дошкольного возраста – занятие продолжительностью 30 минут.
2. Для детей школьного возраста – занятие продолжительностью 45 минут.
3. Для взрослой аудитории продолжительность занятия составляет 1 час.

Каждое занятие имеет определённую структуру, объём и содержание, прописанное в программе. Каждый модуль завершается проверкой знаний и умений.

- *Требования к кадрам:*

1. в реализации программы принимают участие педагоги, имеющие среднее профессиональное, высшее педагогическое образование и отвечающие квалификационным требованиям;
2. спасатели, инструкторы по туризму и волонтерские организации, осуществляющие поиск пропавших в таежной местности людей.

Специалист должен обладать необходимым уровнем знаний в области ОБЖ, необходимым набором методических приемов.

Специалист должен быть способен к инновационной профессиональной деятельности. Иметь интерес и желание к саморазвитию в данном направлении.

- *Материально – технические:*

1. дополнительная общеразвивающая программа «Мы в безопасности»;
2. дополнительная общеразвивающая программа «Жили-были куклы»;
3. дополнительная общеразвивающая программа «Безопасность как образ жизни»;
4. методические, наглядные, игровые, экспериментальные материалы для организации занятий;
5. мебель: стол и стул для преподавателя; столы и стулья для слушателей; доска; шкафы и тумбы для хранения учебных пособий, стендов, раздаточных материалов;

6. туристическое и навигационное оборудование, манекены для организации занятий по первой помощи;

7. для обеспечения процесса обучения, желательно применение следующих технических средств: проектора, интерактивной доски, компьютера, принтера.

8. в ходе реализации программы могут использоваться пособия по темам занятий: печатные пособия (памятки, наглядный материал); видеоматериалы (видеоролики, мультфильмы, презентации).

- *Информационные:*

1. Нормативно-правовые документы, методическая литература по безопасности жизнедеятельности представлены в списке информационных источников.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- *Список нормативных документов:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 22.08.1995 г. № 151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей»
3. Федеральный закон от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- *Список литературы:*

1. Браге Карина, Харри Сепп, Ивонне Терьестам. Азбука АУ. Методическое пособие по безопасности детей на природе. Швеция: 2005. 52 с.
2. Лизунова Е.В. Особенности поведенческих реакций младших школьников в опасных ситуациях социального характера // Самарский научный вестник. 2014. №2. С. 59-61.
3. Никишин, И.В. На практику – к профессионалам (Текст) : учеб.-трениров.сборы / Никишкин, И.В. // ОБЖ. – 2013. - №11. – С. 20-26. – Опыт проведения, Республика Саха.
4. Маченин А.А. Движение «Школа безопасности» (Текст) / Маченин, А.А. // ОБЖ. – 2013. – №3. – С. 47-55.
5. Макосова, Е.С. «Патриот» воспитывает «орлят» (Текст) / Е.С. Макосова, Г.В. Мельникова// ОБЖ. – 2012. - №12. – С. 46-48.
6. Психология поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Психологические науки.

- *Список интернет ресурсов:*

1. Безопасность жизнедеятельности. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Безопасность_жизнедеятельности/
2. Профилактическая работа профилактика. – URL: https://social_work.academic.ru/481/Профилактическая_работа_профилактика
3. Определение сторон света по природным ориентирам – URL: <https://www.popmech.ru/science/311772-mozhno-li-opredelit-storony-sveta-po-mkhu-na-derevyakh/>
4. Резать, рвать или выкручивать – URL: https://pikabu.ru/story/rezat_rvat_ili_vykruchivat_kak_pravilno_sobirat_gribyi_4474081
5. Хлопок, вискоза, полиэстер – URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5eea435be0d57b0e43ff2f66/hlopok-viskoza-poliester-sintetika-vs-naturalnye-tkani-cto-vybrat-5f994414d203541abd98bd7c>
6. Что делать если укусила змея – URL: <https://velesovik.ru/novosti/435/cto-delat-esli-ukusila-zmeja---pervaya-pomosch>