**Активный отдых на природе**



**1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ**

Активный отдых на природе — это пешеходные, лыжные, водные, [велосипедные](https://pandia.ru/text/category/velosiped/) путешествия, однодневные и многодневные.

Это туристические походы, которые могут быть плановыми, организованными через туристические учреждения, и самодеятельными.

В последнее время растет число самодеятельных семейных путешествий, в основном это походы выходного дня (многодневные и однодневные).

Проблема обеспечения безопасности путешествий остается актуальной всегда, особенно это касается самодеятельного туризма.

Необходимо тщательно готовиться к любому походу, даже простому.

Изучение района похода следует проводить по топографической карте района, желательно также проконсультироваться с туристами, которые там уже были.

Перед походом необходимо проверить личное снаряжение.

Одной из основных мер безопасности в походе является соблюдение правил дисциплины. В походе нельзя самовольно отходить от группы или менять утвержденный маршрут движения. Это может привести к опасной ситуации.

В походе нужно соблюдать режим и график движения.

Очень важно соблюдать правила личной гигиены (мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться). Это обеспечит хорошее самочувствие и бодрость. В пути необходимо постоянно контролировать состояние обуви. Если она промокла, следует переобуться при первой же возможности, так как движение в мокрой обуви может привести к потертостям, а в холодную погоду — к простуде. Необходимо помнить, что в походе хождение без обуви недопустимо даже на биваке.

Солнечные ванны во время переходов принимать не следует — это ослабляет организм. В жаркую погоду на голове должна быть легкая светлая шапочка.

надо соблюдать меру.

Даже в жаркий день при температуре воды не ниже 18°С в воде можно проводить не более 10 мин.

В походе необходимо соблюдать установленный режим питания и питьевой режим.

**2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ**

Умение ориентироваться на местности — это первое условие безопасного пребывания человека в природных условиях. Ориентироваться на местности — это значит уметь:

■  определять стороны горизонта и представлять себе, где находится юг, север, восток и запад;

■  определять свое местонахождение на местности относительно местных предметов, а также форм рельефа (холм, овраг, берег реки и др.);

■  выбирать нужное направление движения, чтобы выйти в намеченное место;

■  выдерживать во время движения выбранное направление, чтобы не сбиться с намеченного пути.

При ориентировании в природных условиях необходимо прежде всего хорошо знать наиболее характерные местные предметы по маршруту движения (развилка дорог, характерный изгиб реки, отдельное дерево, лесная поляна и др.), которые необходимо использовать как маяки, указывающие ваше местоположение и нужное направление движения.

Для определения сторон горизонта необходимо уметь пользоваться компасом, часами, определять стороны горизонта по Полярной звезде, по солнцу.

Для ориентирования на местности, если поход проходит по неизвестному для вас маршруту, необходимо уметь ориентироваться по компасу и карте.

**Способы определения сторон горизонта**

Стороны горизонта на местности можно определить по компасу, по небесным светилам (солнцу и звездам) и по некоторым признакам местных предметов.

Отметим, что для определения сторон горизонта достаточно знать направление на север. Если оно известно и вы встанете лицом к северу, то справа будет восток, слева — запад, а позади — юг.

Самым простым и надежным прибором для определения сторон горизонта является компас. Наиболее распространенный вид компаса — компас системы Андрианова.

В туристской практике нашел самое широкое применение жидкостный компас «Спорт-3».

Для определения сторон горизонта необходимо положить компас горизонтально, отпустить тормоз магнитной стрелки и повернуть коробку компаса так, чтобы северный конец магнитной стрелки совпал с нулевым делением шкалы. При таком положении стрелка компаса показывает направление север — юг и буквы С, Ю, В, 3 на шкале компаса будут соответственно обращены на север, юг, восток, запад.

Определение сторон горизонта на местности можно выполнить по солнцу и часам. Этот способ менее точен, чем первый (так как наши часы показывают не местное время, а поясное), но для практики ориентирования на местности вполне приемлем. Кроме того, необходимо помнить, что на территории России стрелки часов в период с октября по апрель переведены на 1 ч вперед и полдень (время, когда солнце находится на юге) для жителей северного полушария наступает не в 12 ч, а в 1 ч дня (13 ч). В период с апреля по октябрь стрелки часов переводятся еще на 1 ч вперед, и полдень наступает в 2 ч дня (14 ч).

Учитывая это, стороны горизонта по солнцу и часам определяются в такой последовательности: часы держат горизонтально так, чтобы часовая стрелка была направлена на солнце; угол, образованный между часовой стрелкой и направлением из центра циферблата на цифру 1 (в период с октября по апрель) или на цифру 2 (в период с апреля по октябрь), разделить пополам (мысленно провести биссектрису этого угла). Линия, делящая этот угол пополам, и будет указывать направление на юг.

Стороны горизонта по солнцу и часам приблизительно можно определить и другим способом.

Из курса географии вы знаете, что Земля совершает полный оборот 360° за 24 ч. Значит, солнце перемещается по горизонту с востока на запад на 15° за 1 ч. Используя это положение, можно определить [азимут](https://pandia.ru/text/category/azimut/) солнца по часам. Если солнце в полдень в северном полушарии находится на юге, что соответствует 180° на шкале компаса, то в период с апреля по октябрь в 5 ч вечера (17 ч) оно будет на юго-западе:

15°-(17ч - 14 ч) = 45°; 180°+ 45° = 225° — на компасе это соответствует юго-западному направлению.

В 8 ч вечера (20 ч) солнце сместится на 90° и будет на западе (180° + 90° = 270°). Таким образом, глядя на солнце и часы, приблизительно можно определить стороны горизонта.

Стороны горизонта можно определить и по признакам некоторых местных предметов, в том числе по направлению просек и оцифровке на квартальных столбах. Просеки в лесу прорубают, как правило, почти строго по линиям север — юг и восток —запад. На торцах столбов, установленных на перекрестках просек, кварталы нумеруются с запада на восток (слева направо). Таким образом, наименьшая цифра расположена на северо-западном срезе столба, а следующая по порядку — на северо-восточном. Эти две цифры указывают северное направление.

При ориентировании по местным предметам можно использовать следующие их признаки: с северной стороны кора одиночно стоящих деревьев грубее, чем с южной; стволы сосен после дождя чернеют с севера, мхи и лишайники обильнее покрывают северную сторону деревьев, камней, пней; смола на хвойных деревьях сильнее выступает с южной стороны; северная часть муравейника располагается с южной стороны деревьев.

**Определение сторон горизонта ночью**

Самый простой способ определения сторон горизонта ночью — по Полярной звезде, она укажет направление на север. Для ориентирования по Полярной звезде сначала нужно найти на небе созвездие Большой Медведицы — это семь ярких звезд, расположенных на небосклоне в виде большого ковша. Через две крайние звезды ковша созвездия Большой Медведицы мысленно проведите прямую линию, на которой отложите от конца ковша отрезок, равный пяти расстояниям между этими звездами. В конце отрезка вы увидите яркую звезду, которая расположена в созвездии (тоже ковша) Малой Медведицы. Это Полярная звезда. Если вы встанете к ней лицом, то впереди вас будет направление на север, сзади — на юг, справа — на восток, слева — на запад.

Однако и ночью самый надежный способ определения сторон горизонта — при помощи компаса.

При определении сторон горизонта на местности в любое время суток лучше использовать несколько способов (определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу), чтобы избежать большой ошибки.

**Определение своего местонахождения и направления движения на местности**

Ориентирование на местности предполагает, кроме определения сторон горизонта, определение своего местонахождения относительно окружающих предметов и рельефа, а также выбор нужного направления движения.

В знакомой местности и на знакомом маршруте (вы идете с родителями в лес за грибами, по знакомой дороге, в знакомое место в лесу) местонахождение определяется по известным ориентирам, которые попадаются по дороге: развилке дорог, опушке леса, отдельно стоящему характерному дереву, лесной поляне и т. д. По этим ориентирам вы определяете свое местонахождение и выбираете правильное направление движения. В незнакомой же местности лучше всего ориентироваться по карте. Картой называется уменьшенное изображение значительного участка земной поверхности с учетом ее кривизны, выполненное условными знаками в определенном масштабе. Вы знаете, что масштаб показывает, во сколько раз уменьшено на карте изображение земной поверхности. Для ориентирования на местности в походах наиболее удобны карты масштаба 1 : см = 2 км) и 1 =см = 5 км) и крупнее.

Для определения по карте своего местонахождения прежде всего необходимо сориентировать ее относительно сторон горизонта, т. е. держать так, чтобы верхняя сторона карты была обращена на север. (Все карты вычерчены таким образом, что их верх направлен на север.) При таком положении карты все направления на окружающие местные предметы совпадут с этими же направлениями на карте, а взаимное расположение местных предметов будет соответствовать их обозначениям на карте.

Карту можно ориентировать по компасу, по линиям местности и по направлениям на местные предметы.

При ориентировании карты по компасу его следует положить на боковую сторону карты так, чтобы линия север — юг его шкалы совпадала с направлением север —юг на карте, а нулевое деление шкалы было обращено к северной (верхней) стороне карты. Затем нужно отпустить тормоз стрелки компаса и, когда она остановится, начать поворачивать карту до тех пор, пока стрелка своим северным концом не совпадет с нулевым делением шкалы. При таком положении карта будет сориентирована.

Для ориентирования карты на местности необходимо использовать какой-нибудь характерный линейный ориентир (прямолинейный участок дороги, просеку в лесу, характерный участок берега реки), который обозначен на карте. Карту необходимо повернуть так, чтобы направление этого линейного ориентира на карте совпало с его направлением на местности. Затем следует проверить, все ли предметы на местности, расположенные справа и слева от выбранного ориентира, имеют такое же расположение на карте, что будет свидетельствовать о том, что карта сориентирована правильно.

Для ориентирования карты по направлениям используются два предмета, выбранные вами на местности (дерево, мост и т. п.) и изображенные на карте. Став у одного из этих предметов на местности, необходимо на карту положить карандаш так, чтобы соединить оба эти предмета; теперь поворачивайте карту до тех пор, пока карандаш не укажет на второй предмет на местности. Карта сориентирована.

Когда карта сориентирована, несложно определить на ней свое местонахождение. Если вы стоите возле какого-то предмета, обозначенного на карте условным знаком, это и есть место вашего нахождения.

Можно определить свое место на карте по ближайшим предметам. Для этого надо опознать эти предметы на местности и на карте, а затем на глаз определить свое место относительно них. При движении по местности (по дороге, по тропинке) свое местонахождение всегда можно определить, отложив в масштабе карты расстояние, пройденное вами от исходной точки по направлению движения.

После того как вы сориентировали карту и установили свое место на ней, можно определить направление своего движения в намеченный район вашего похода. Направление движения вы можете выбрать или по местным ориентирам (по дороге, тропинке, вдоль реки, линии электропередачи), или по азимуту с помощью компаса.

Чтобы выдерживать с помощью компаса намеченное направление движения и точно выйти в назначенное место, необходимо знать магнитный азимут от одного ориентира к другому. (Из курса географии: азимут — это угол между направлением на север и направлением на ориентир; азимут отсчитывается по ходу часовой стрелки от 0 до 360°.) При определении направления движения на карте необходимо на всех его этапах определить магнитные азимуты от одного ориентира до другого, записать эти значения на карте или в таблице.

Для выдерживания направления движения на местности по расчетным азимутам необходимо выйти в точку начала движения, с которой по карте определен азимут на первый контрольный ориентир, затем с помощью компаса определить магнитный азимут движения.

Для этого нужно отметить на шкале компаса значение, равное заданному (определенному по карте) магнитному азимуту. Затем, отпустив тормоз магнитной стрелки, повернуть компас в горизонтальной плоскости так, чтобы северный конец совпал с нулевым делением шкалы. Не меняя положения компаса, заметить на местности по линии визирования какой-нибудь удаленный предмет. Направление на него и будет направлением, соответствующим заданному азимуту. На маршруте для более точного выдерживания заданного направления движения выбирают промежуточные ориентиры. Достигнув промежуточного ориентира, операцию определения направления движения повторяют.

**3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКАВ ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ ПРИ АВТОНОМНОМСУЩЕСТВОВАНИИ**

Чтобы обеспечить свою безопасность в природной среде, необходимо уметь не только ориентироваться на местности и двигаться по маршруту в заданном направлении, но и сооружать из подручных средств временное укрытие от ветра, дождя, снега и т. д., обеспечивать себя питьевой водой, разводить костер, готовить на нем пищу, применять сигналы бедствия. Необходимо также знать, какие растения, ягоды и грибы можно использовать в пищу.

**4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ**

Природную воду (кроме родниковой воды из высокогорных чистых ручьев) перед употреблением необходимо подвергать очистке. Вода рек, озер часто непригодна для питья, так как может содержать болезнетворные микробы, ядохимикаты и другие токсичные вещества. Если вы взяли воду из непроверенного источника, ее следует кипятить не менее 30 мин. Не рекомендуется брать воду непосредственно из озера или болота. На низком берегу в нескольких метрах от воды надо выкопать ямку, а когда она наполнится водой, аккуратно вычерпать воду. Повторив эту операцию два-три раза, вы можете получить из этой ямки очищенную воду, которую можно употреблять после кипячения.

Продезинфицировать воду можно марганцовкой, сделав бледно-розовый раствор и выдержав его в течение часа;

можно использовать 5%-ную спиртовую йодную настойку (две-три капли йода на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение 1ч).

Доступным источником воды в природе являются влагосодержащие растения, например береза, дающая березовый сок. Можно получить воду, если на ветку лиственного дерева надеть полиэтиленовый мешок, положив на его дно камешек и туго завязав мешок у основания. Через некоторое время на внутренней стороне пленки появятся капли влаги, которые будут стекать на дно пакета. Можно пить утреннюю росу, если научиться собирать ее. Для этого надо с вечера уложить кучку мелких камней (гальки) на [брезент](https://pandia.ru/text/category/brezent/), и к утру на нем соберется вода.

**5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПИТАНИЕМ**

В природных условиях пищу можно добывать охотой и рыболовством (если для этого есть соответствующие приспособления), отыскивать съедобные растения, ягоды, грибы и орехи.

На территории России встречается большое количество дикорастущих растений, пригодных в пищу. Это яблоня, груша, рябина, малина, смородина, черника, [брусника](https://pandia.ru/text/category/brusnika/), клюква, земляника, а также съедобные молодые побеги тростника, корневища кувшинок, внутренний слой коры молодых деревьев, почки березы, липы.

При этом необходимо соблюдать общие правила безопасности: никогда не есть незнакомые ягоды, грибы и растения; не употреблять в пищу растения, выделяющие на изломе белый, «молочный» сок, а также ягоды и грибы с неприятным запахом.

**Съедобные** **ягоды:**брусника, голубика, ежевика, калина, клюква, костяника, лесная земляника, малина, смородина, черника обыкновенная, черемуха, шиповник.

**Съедобные** **грибы:**белые, лисички, маслята, опята, подберезовики, подосиновики, рыжики, сыроежки.

**Ядовитые** **ягоды:**

■  волчье лыко — невысокий кустарник с сочными ярко-красными ягодами;

■  воронец — многолетняя трава; ягоды продолговатые, крупные;

■  вороний глаз — многолетнее травянистое растение с ядовитыми ягодами;

■  заманиха — невысокий кустарник с длинными ползучими корневищами, плоды мясистые, желто-красные;

■  купена обыкновенная — растение, родственное ландышу; ягоды синевато-черные, ядовиты;

■  ландыш — красно-оранжевые горошины ягод ландыша очень ядовиты.

**Ядовитые** **грибы:**

■  бледная поганка;

■  сатанинский гриб (похож на белый гриб, отличается тем, что нижняя сторона шляпки не белая, а розовая или красная, при разломе шляпки сатанинского гриба она вначале краснеет, а затем чернеет);

■  ложная лисичка;

■  ложные опята;

■  мухоморы. Меры безопасности:

■  Не пробуйте сырой гриб на вкус.

■  Не уверены, что знаете гриб, — выбросьте его.

■  Никогда не собирайте грибы на промышленных пустырях и бывших помойках, а также вдоль автомагистралей.

■  Не пробуйте неизвестные ягоды в лесу.

В условиях автономного существования в природе рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: например, леску — из распущенных шнурков ботинок, нити, вытащенной из одежды, расплетенной веревки; крючок — из булавок, сережек, заколок от значков, а блесну — из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т. п.

Рыбу допустимо есть сырой, но лучше нарезать ее на узкие полоски, высушить их на солнце, так она станет вкуснее и дольше сохранится.

Следует помнить, что рыбой можно отравиться. Нельзя есть рыбу, покрытую колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, не покрытую чешуей, лишенную боковых плавников, имеющую необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть несвежую рыбу. Незнакомую и сомнительную рыбу лучше не есть. Не следует также употреблять рыбью икру, молоку, печень, так как они часто бывают ядовитыми.

В отличие от рыбалки охота требует от человека достаточного умения и навыков. Мелких животных и птицу добывать сравнительно нетрудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления.

Добытое мясо зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ощипывая.

**6. РАЗВЕДЕНИЕ КОСТРА**

Огонь увеличивает безопасность человека на природе. Он необходим для обогрева, приготовления пищи, сушки одежды, сигнализации о месте своего нахождения и об опасности, **в** также для очистки воды путем ее кипячения и защиты от диких животных.

|  |
| --- |
|  |

При наличии спичек огонь можно развести в любых условиях и в любую погоду. Существует несколько типов костров:



1) «колодец»; 2) «шалаш»; 3) «звездный»; 4) «таежный»; 5) «нодья».

**Разведение** **костра**

■  Площадка для костра выбирается на открытом, но защищенном от ветра безопасном месте, желательно около воды.

■  Костер желательно разводить на уже вытоптанных площадках, на старых кострищах.

■  Все сухие листья, ветви, хвою, траву, которые могут загореться, следует отгрести от кострища на расстояние 1—1,5 м.

■  Пожарная безопасность:

— не разводите костер ближе 4—6 м от деревьев, смолистых пней или корней;

— над костром не должны нависать ветви деревьев;

— не разжигайте костер в хвойном молодняке;

— не разводите костер на участках с сухим камышом, мхом или травой;

— не разводите костер на торфяниках;

— не разводите костер в лесу на каменистых россыпях: в таких местах между камнями накапливается лесной мусор — перегной;

— не оставляйте костер без присмотра;

— покидая место стоянки, обязательно залейте костер.

**8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ДИКИМИ ЖИВОТНЫМИ И ПРИ УКУСЕ ОПАСНЫХ НАСЕКОМЫХ**

Большинство диких животных избегают встречи с человеком. Звери чуют человека до того, как он сможет их увидеть, и почти всегда стараются уйти с его дороги.

Однако поведение многих животных существенно меняется в определенных условиях. Большинство животных опасны в период брачного сезона, во время охоты, когда они ранены, когда защищают своих детенышей, будучи застигнутыми у добычи и при самозащите.

Присутствие животных можно определить по их следам на почве, ободранной коре деревьев, наличию помета, местам кормежки или остаткам добычи. Заметив подобные следы, необходимо повысить бдительность. Надо помнить, что животные стараются избежать опасности и уходят от нее. Поэтому, продвигаясь по лесу, иногда стоит давать знать о своем присутствии, громко разговаривая, перекликаясь, как бы предупреждая животных и давая им возможность уйти.

В лесу нежелательна встреча со стадом кабанов, которые находятся на кормежке. Определить такое место можно по шуму, который издают кабаны.

В лесу, следуя по маршруту, необходимо избегать звериных троп, труднопроходимых, заросших кустарником участков леса.

Если встречи с диким опасным животным избежать не удалось, то необходимо соблюдать ряд правил.

Прежде всего не поддавайтесь панике и не теряйте присутствия духа. Не пытайтесь убежать — от медведя и тигра убежать невозможно, а бегство жертвы у всех хищников порождает желание преследовать.

В качестве самого лучшего выхода из положения, когда вы встретились со зверем, предлагается замереть на месте, а затем как можно спокойнее, пятясь, отступать, увеличивая дистанцию между собой и зверем. Удалившись на 10—15 м, продолжать так же медленно, боком отходить.

Не следует долго и прямо смотреть в глаза хищнику, это может подстегнуть агрессию.

Наиболее часто в природе человек может встретиться со змеей. На территории России самым распространенным видом ядовитых змей является гадюка обыкновенная. Эта змея встречается на территории России от западных границ до [Сахалина](https://pandia.ru/text/category/sahalin/). Гадюки обитают, как правило, в болотах, на лесных просеках, поросших кустарником, на лесных полянах и опушках.

Окраска гадюки — от светло-серого до почти черного цвета. Характерный признак этой змеи — тонкая, зигзагообразная полоса вдоль спины.

Нападение змеи может произойти, если человек по невнимательности наступил на нее или приблизился к ней так близко, что вошел в зону ее нападения. Обычно змеи кусают в ногу (если на них наступить). Поэтому там, где водятся змеи, нельзя ходить босиком, а также в легкой открытой обуви. Надежно защищают от укуса змеи резиновые или кожаные сапоги.

Много неприятностей человеку доставляют повсеместно распространенные кровососущие насекомые (комары, мошки, мокрецы и слепни, которые появляются в начале мая и исчезают только осенью).

Эти насекомые могут быть и переносчиками инфекционных заболеваний. Поэтому, находясь в местах, где много комаров, мошек, слепней, следует закрывать по возможности все части тела одеждой.

Определенную опасность для человека, находящегося в природе, представляют и другие насекомые: пчелы, осы, шмели, шершни, если растревожить места их обитания. Гнезда лесных пчел и ос располагаются на деревьях, шершней — в подземных норах. Лучше их обходить стороной и не тревожить.

После укуса пчелы, осы, шмеля или шершня на коже человека образуется зудящая припухлость. Для некоторых людей укус может быть очень опасен: спустя 5 мин появляется [болезненный](https://pandia.ru/text/category/boleznennostmz/) волдырь, который увеличивается в течение двух суток. Но могут появиться и более серьезные последствия укуса: крапивница, отек, першение в горле, рвота.

При нападении роя пчел спастись можно только бегством, прикрывая лицо руками. Бежать надо к воде или густому кустарнику, чтобы укрыться от насекомых.

Во время похода, для того чтобы не покусали пчелы, осы или шершни, рекомендуется смазывать открытые участки тела одеколоном, в который добавлены мятное масло или мятные капли.

В природной среде человека подстерегает еще один грозный враг — клещи. Клещи являются переносчиками тяжелого заболевания — энцефалита.

В России природные очаги клещевого энцефалита обнаружены в 46 областях, краях и республиках. Особенно опасны в этом отношении районы Западной Сибири и Урала, а также территория [Свердловской области](https://pandia.ru/text/category/sverdlovskaya_obl_/), в том числе город Екатеринбург. В настоящее время инфекция клещевого энцефалита отмечается и в европейской, и в дальневосточной частях России.

Период наибольшей активности клещей приходится на весну и первую половину лета. Сидя на травинках или на деревьях, клещи терпеливо ждут, пока мимо них пройдет животное или человек. Клещи не могут летать или прыгать, они могут только зацепиться за проходящую мимо и задевающую их жертву или же упасть на нее. Укус клеща может оставаться незамеченным довольно долго из-за присутствия в его слюне обезболивающих веществ.

Основными переносчиками [вируса](https://pandia.ru/text/category/virus/) клещевого энцефалита являются таежный и собачий клещи.

После заражения скрытый процесс заболевания длится от 7 до 15 дней (иногда 2—3 дня). Заболевание развивается остро, в течение нескольких дней. Вначале ощущаются признаки недомогания, затем у заболевшего поднимается температура, появляется сильная головная боль, тошнота, иногда рвота. В тяжелых случаях заболевание клещевым энцефалитом может привести к смерти.

Основная мера профилактики заболевания — не допускать присасывания к себе любого клеща. Для этого во время пребывания в лесу нужно одеваться таким образом, чтобы клещи не могли попасть на тело. Нижняя часть рукавов должна плотно прилегать к телу, [брюки](https://pandia.ru/text/category/bryuki/) нужно заправить в сапоги, на голове обязательно должен быть [головной убор](https://pandia.ru/text/category/golovnie_ubori/) или капюшон, на шее — платок или сетка. Одежду и открытые части тела рекомендуется обрабатывать химическими препаратами, отпугивающими насекомых. (Для защиты от клещей разрешены средства «Гал-рэт», «Акрозоль», «Вибан».)

В походе рекомендуется как можно чаще осматривать себя и своих спутников, чтобы вовремя обнаружить клещей.

Для удаления присосавшегося клеща его предварительно смазывают каким-нибудь жиром ([вазелином](https://pandia.ru/text/category/vazelin/), кремом, подсолнечным маслом), а через 15—20 мин осторожно вытягивают нитяной петлей или пинцетом, покачивая из стороны в сторону. Ни в коем случае нельзя давить клеща. Снятое с одежды или удаленное с тела насекомое надо сжечь или залить кипятком. Место укуса необходимо обработать йодом или спиртом и тщательно вымыть руки.

Необходимо помнить, что экстренная профилактика иммуноглобулином проводится либо в травмпунктах, где осуществляется и удаление присосавшихся клещей, либо в специально организованных сезонных кабинетах профилактики клещевого энцефалита при поликлиниках или больницах.

**9. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ**

■  Место для купания надо выбирать вдали и выше по течению от стоков и [водопоя](https://pandia.ru/text/category/vodopoj/) скота.

■  Дно должно быть пологим, ровным, плотным, лучше песчаным.

■  Безопасная скорость течения воды не более 10 м/мин.: ■ Температура воды должна быть не ниже +18°С.

■ Глубина [водоема](https://pandia.ru/text/category/vodoem/) для неумеющих плавать должна быть не более 1,2 м.

■  Если у вас в воде появились озноб, дрожь, необходимо немедленно выйти из воды, растереться полотенцем, быстро одеться.

■  Запрещается:

— входить в воду вспотевшим и разгоряченным, сразу после приема солнечных ванн или после [подвижных игр](https://pandia.ru/text/category/podvizhnie_igri/) необходимо охладиться в тени;

— входить в воду сразу после приема пищи, необходим перерыв не менее 60 мин;

*—* нырять и прыгать в воду в незнакомых местах;

— заплывать за буйки;

— при плавании приближаться к судам;

— устраивать игры в воде, связанные с захватами;

— плавать на надувных матрацах или камерах;

— подавать ложные сигналы о помощи.