

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



А. Г. Маслов, В. В. Марков, В. Н. Латчук, М. И. Кузнецов



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебник

Под редакцией В. Н. Латчука

Рекомендовано
Министерством
образования и науки
Российской Федерации

3-е издание, пересмотренное



Москва



2016





При движении по склону туристы опираются на палку (альпеншток)

В горах часто приходится преодолевать реки и ручьи вброд. Желание не замочить ноги, перейти на другой берег, прыгая с одного камня на другой, часто заканчивается плачевно. Прыгнув на камень, можно поскользнуться, упасть в воду и вымокнуть полностью. К тому же при падении возможно не только повреждение ноги или руки, но человека может подхватить стремительное течение реки...

Лучше выбрать удобное место и перейти реку вброд. Для этого подойдут широкие и неглубокие места. Если на реке есть камни, то не следует выбирать местом перехода участок выше камней (по течению). Там вода выглядит спокойнее, но напор воды наибольший.

Если человек один, надо использовать для перехода альпеншток и опираться на него.

Можно переходить поток по двое-трое, ставя более слабых в шеренге ниже по течению. Тогда более сильный из переходящих принимает на себя основной напор воды и рассекает его.

Ни в коем случае нельзя переходить реку босиком: можно поранить ноги об острые камни или поскользнуться. Можно снять перед бродом носки и надеть их на другом берегу, вылив воду из ботинок. Перед переправой сле-

Альпеншток
помогает
перейти реку



дует ослабить ремни рюкзаков, чтобы при необходимости их можно было быстро сбросить.

В горах, если позволяет рельеф местности, лучше идти по хребтам. В этом случае и обзор увеличивается, и идти легче.

Крайне сложны переходы в лесу и тайге в зимнее время без лыж. Глубокий и рыхлый снег сильно затрудняет движение, делает его почти невозможным.

Для передвижения по глубокому снегу можно изготовить лыжи-снегоступы. Делают их в виде рамы из двух веток толщиной



Ручей превратился в водопад



Переход
реки
парами

2–2,5 см и длиной 150 см. Передний конец лыжи, расплавив в воде, загибают кверху, а раму шириной не менее 30 см заплетают тонкими гибкими ветвями. В передней части лыжи делают из четырёх поперечных и двух продольных планок опору для ноги по размеру обуви.

Зимой можно двигаться по руслам замёрзших рек. Но внимание! В местах, где сильное течение, лёд тонкий, можно провалиться. Особенно опасно движение у обрывистых берегов. Часто под снегом находится вода, которая вышла на поверхность льда вследствие промерзания (на отмелях) воды до дна.

При движении по льду необходимо увеличить интервалы между людьми, растянуть или ослабить ремни рюкзаков, расстегнуть крепления лыж, приготовить верёвку.

Много неприятных минут могут доставить встретившиеся на пути болота. Поверхность их обманчива. Небольшие заболоченные участки можно пройти, наступая на кочки или корневища кустарников, настелив гать из жердей. Переходить вброд участки болота крайне опасно, и сделать это могут лишь местные жители, хорошо знающие безопасные места.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРЕОДОЛЕТЬ ВОДНЫЕ ПРЕГРАДЫ

Преодоление реки



Переходить реку вброд.
При переходе использовать шест, альпеншток



При переходе группой ставить слабых в шеренгу ниже по течению

Выбирать место, удобное для перехода



Вооружиться шестом



Настелить гать из жердей



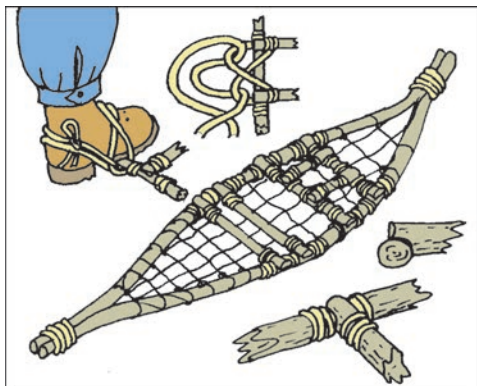
Идти, наступая на кочки или корневища кустов



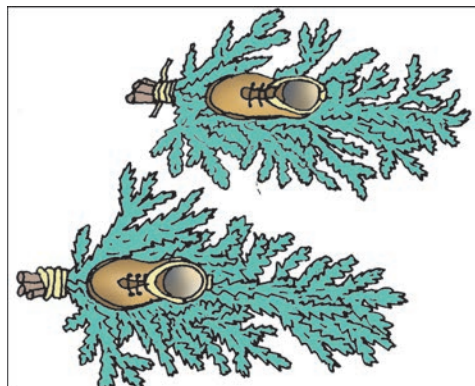
Преодоление болота

ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ВОДНЫХ ПРЕГРАД **НЕЛЬЗЯ**





a)



б)

Самодельные лыжи-снегоступы: *a* — из согнутых жердей, переплетённых верёвками; *б* — из ветвей хвойных деревьев



Турист преодолевает заболоченный участок пути



Туристы настилают через заболоченный участок гать из жердей

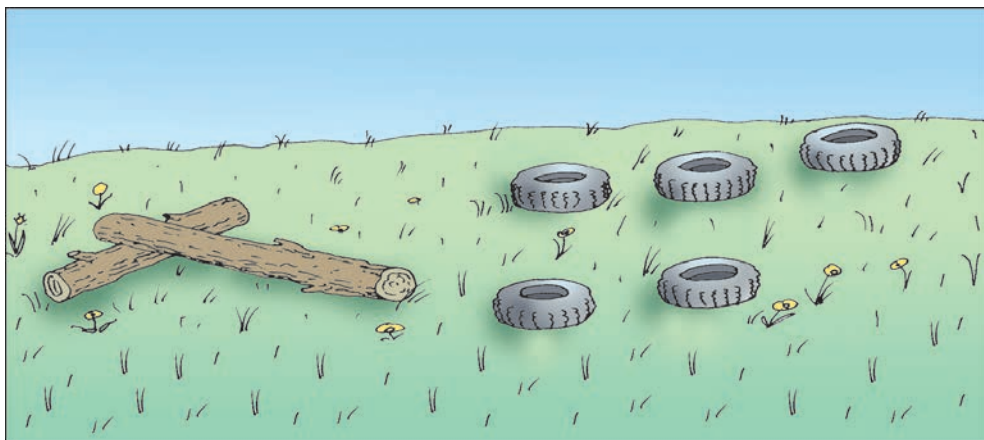
В любом случае передвигаться по болоту надо, вооружившись длинным шестом.

Провалившись, не паниковать и, главное, не делать резких движений! Положить шест и медленно выбираться на поверхность, опираясь на него.

Лучше всего обойти болото и лишь в случае крайней необходимости переходить по нему.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие правила надо соблюдать при преодолении водных преград?
2. Какие сложности возникают при движении в горах?
3. Какие правила безопасности необходимо соблюдать при движении по льду?
4. Чем опасны болота?
5. Попросите взрослых сделать на дачном участке или на поляне неподалёку от дачи из подручного материала препятствия, как показано на рисунке. Вы можете придумать и свои препятствия. Вместе с друзьями устройте соревнования по их преодолению.



Виды самодельных препятствий

1. В какое время лучше собирать листья, стебли и побеги растений? Почему?
2. Почему растения, находящиеся в тени, имеют более сочные листья?
3. Какие меры предосторожности надо соблюдать при приготовлении клубней и корешков?
4. Как вскипятить воду, не имея посуды?
5. Какие приспособления вы можете предложить для подвешивания или установки посуды над костром?
6. Попросите взрослых сходить с вами на рыбалку. До этого сделайте удочки, приготовьте наживку. Удачи вам!
7. Если вы расставите буквы, имеющиеся в этих двух словах, в правильном порядке, то получите слово, обозначающее любимую еду туристов.

К Р О Т + К А Ш А =

Сверьте свой ответ с приведённым в рубрике «Ответы на задания» в конце учебника.

§ 14. Особенности лыжных, водных и велосипедных походов

ЛЫЖНЫЕ ПОХОДЫ

Для участия в лыжном походе необходимо хорошо подготовиться. Эта подготовка должна обеспечивать надёжную защиту от воздействия опасных факторов окружающей природной среды. К этим факторам относятся короткий световой день, низкая температура воздуха, глубокий снег, снегопад, метель, пронизывающий ветер (схема 15).

Главным в подготовке к лыжным походам являются систематические тренировки. Эти тренировки укрепляют

ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ
НА УЧАСТНИКА ЛЫЖНОГО ПОХОДА



Короткий световой день



Снегопад



Низкая температура воздуха



Пронизывающий ветер



Глубокий снег



Метель

здоровье, повышают выносливость, закаливают организм. Они помогают туристу-лыжнику научиться правильно подбирать одежду и лыжи, оценивать и распределять свои силы.

Одежда и обувь для похода должны быть лёгкими, тёплыми, непромокаемыми и не стеснять движений. Обычно это нательная рубашка из шерстяной ткани, свитер плотной вязки, штормовка (куртка с капюшоном и брюки), ру-

кавицы и шерстяная шапочка. Лыжные ботинки должны иметь стельку из войлока и позволять одновременно надеть простые и шерстяные носки.

Лыжи для похода нужны туристские. Они несколько шире и короче беговых.

Индивидуальное и групповое снаряжение туристы подбирают в зависимости от конкретных условий похода. В состав группового снаряжения могут входить походная печка и топливо (например, сухой спирт).

Скорость движения лыжников обычно не превышает 3–4 км/ч. По проложенной лыжне первым идёт турист, умеющий выдерживать заданный темп движения. По целине впереди идут наиболее сильные лыжники, сменяя друг друга. Расстояние между туристами в ясную погоду должно быть 8–10 м, а при ограниченной видимости — примерно 4 м.

.....
ЗАПОМНИТЕ: особую осторожность надо соблюдать при движении через реку, озеро, ручей, болото.
.....

ВОДНЫЕ ПОХОДЫ

Водные походы являются одним из наиболее сложных видов туризма. Они требуют от участников высокой дисциплины и исполнительности, специальных знаний, умений и навыков.

Чаще всего для водного туризма используют лёгкие гребные суда: байдарки, катамараны, надувные лодки.

В походе необходимо соблюдать правила безопасности:

- документы и деньги следует уложить в непромокаемый пакет, который держать при себе;
- спички, сухой спирт нужно хранить в пластмассовых или металлических ёмкостях с плотно завинчивающимися крышками;

- палатки, спальные принадлежности, запасная одежда и бельё, продукты питания должны быть в полиэтиленовых мешках;
- спасательные круги должны быть готовы к применению, а спасательные жилеты надеты на участников похода;
- при посадке не разрешается запрыгивать в лодку, надо заходить на неё с кормы и сразу занимать своё место;
- на маршруте лодка должна находиться на расстоянии зрительной и голосовой связи от лодок, двигающихся впереди и сзади;
- при движении следует соблюдать тишину: любой крик на воде должен означать только одно — «Терпим бедствие!»;
- место для ночлега или большого привала должно соответствовать основным требованиям, указанным в § 11; берег должен быть удобным для причаливания и высадки.

.....
ЗАПОМНИТЕ: не следует устраивать лагерь на острове — вода может подняться и затопить его.

ВЕЛОСИПЕДНЫЕ ПОХОДЫ

Для велосипедных путешествий целесообразно выбирать дороги местного значения с асфальтовым или гравийно-песчаным покрытием.

В состав туристской группы, как правило, входит 4–6 человек. Все они должны быть не моложе 14 лет. Каждый велосипедист должен знать и выполнять Правила дорожного движения, хорошо уметь ездить на велосипеде и

содержать его в исправном состоянии. Очень важно иметь средства обеспечения безопасности. Это шлем для защиты головы, наколенники и перчатки.

Для велосипедного туризма пригодны дорожные и спортивные велосипеды. Причём спортивные лучше использовать на дорогах с твёрдым покрытием (бетонных и асфальтовых).

Одежда велотуриста должна соответствовать сезону и быть удобной для передвижения на велосипеде. На случай холодной погоды надо иметь шерстяной свитер, шерстяные носки, перчатки и штормовку.

В составе группового снаряжения, кроме вещей, необходимых в любом туристском походе, должен быть набор для ремонта велосипедов (ключи, отвёртки, резина, клей, запасные детали).

Скорость движения туристов на маршруте обычно составляет 10—12 км/ч. Крутые повороты, особенно на спусках, следует проезжать на малой скорости. Длинные подъёмы лучше преодолевать пешком, а велосипед вести рядом. Движение по маршруту надо заканчивать за 1—2 часа до наступления темноты.

.....
ЗАПОМНИТЕ: при необходимости двигаться в тёмное время суток или при плохой видимости (туман, дымка) надо сойти с велосипеда и идти как пешеход.
.....

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Назовите опасные факторы окружающей природной среды, которые могут воздействовать на туриста-лыжника.
2. Какое значение при подготовке к лыжным походам имеют тренировки?



3. Посмотрите на рисунок и выберите предметы одежды и обуви, которые подходят для лыжного похода.
4. Чем туристские лыжи отличаются от беговых?
5. Какие места наиболее опасны для туристов-лыжников?
6. Почему, по вашему мнению, водные походы являются наиболее сложным и опасным видом туризма?
7. Назовите наиболее важные, с вашей точки зрения, правила безопасности водного туризма.
8. Какие дороги наиболее пригодны для водного туризма?
9. Какие средства безопасности надо иметь велотуристу?
10. Как вы думаете, почему скорость движения велотуристов на маршруте должна быть примерно 10–12 км/ч?
11. Как должны двигаться велотуристы в тёмное время суток и при плохой видимости?

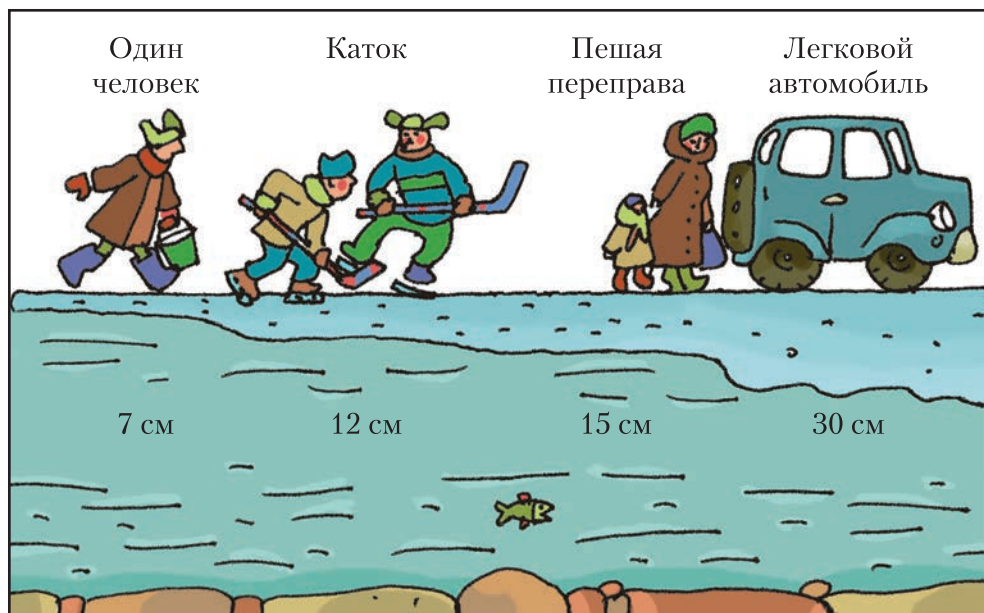
§ 15. Безопасность на водоёмах

Более $\frac{2}{3}$ земной поверхности покрывает вода. Возможно, поэтому древние греки считали, что каждый человек должен уметь плавать. Вода для нас — большое

благо, но в то же время и огромная опасность. Ежегодно только в нашей стране на воде гибнут тысячи людей.

Все водоёмы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Весной, осенью и зимой к этим факторам прибавляется низкая температура воды. Зимой многие водоёмы покрываются льдом, который является источником серьёзной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лёд. Поэтому важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоёмах. Основные из этих правил заключаются в следующем:

- надёжным является лёд, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок, а желтоватый лёд опасен;



Безопасная толщина льда

- опасны участки льда в местах впадения рек и ручьёв, у крутых берегов, на крутых изгибах русла;
- места, где поверх льда выступает вода, обычно имеют промоины;
- преодолевать водоём по льду следует в светлое время суток и при хорошей видимости;
- при движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию примерно 5 м;
- при наличии рюкзака необходимо предусмотреть возможность быстрого освобождения от него (лучше нести его на одном плече).

Провалившись, необходимо облокотиться на лёд, перенести на него одну ногу, затем вытащить вторую, перекачаться на лёд и осторожно переместиться в сторону от опасного места. Перед этим лучше освободиться от обуви.

.....
ЗАПОМНИТЕ: провалившись под лёд, нельзя поддаваться панике — 90% людей успешно выбирались из таких ситуаций.

Летом на водоёмах тоже надо соблюдать правила безопасного поведения.

Во-первых, не следует купаться в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катмаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- продолжительное время находиться в холодной воде;
- купаться на полный желудок;



Нельзя купаться в местах, где это запрещено, и в незнакомых местах

- проводить в воде игры, связанные с захватами друг друга.

.....
ЗАПОМНИТЕ: если плаваете плохо, держитесь на такой глубине, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.
.....

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие опасности существуют на водоёмах летом?
2. Почему многие водоёмы опасны зимой?
3. Какие места на замёрзших водоёмах наиболее опасны?
4. В приведённых ниже признаках надёжности льда допущены ошибки. Определите их.

Надёжным является лёд, имеющий желтоватый, синеватый и зеленоватый цвет, в местах слияния рек и впадения ручьёв.

5. Как надо действовать, провалившись под лёд?
6. Назовите главные, с вашей точки зрения, правила безопасного поведения на водоёмах летом.

§ 20. Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств

К сожалению, многие транспортные средства являются для преступников почти идеальным местом для проведения террористических акций. Достаточно часто террористы захватывают автобусы, самолёты, суда. Например, в Израиле основным объектом для них служат пассажирские автобусы — главное средство передвижения по стране.

Как себя вести человеку, который оказался в захваченном транспортном средстве в качестве заложника? Как помочь выжить себе и своим товарищам?

В первые минуты захвата надо действовать так, чтобы как можно меньше подвергать себя опасности. Пригнуться, лечь на пол, закрыть голову руками. Не проявлять любопытства и без команды не вставать.

После захвата вести себя спокойно и по возможности незаметно. Не привлекать к себе внимание какими-либо действиями и словами. Не смотреть в глаза террористам, не задавать им вопросов и не жаловаться.

Часто преступники ведут себя грубо и даже жестоко. Не следует пытаться урезонить их. Унижения и оскорбления надо переносить стойко и спокойно. Неразумно вести себя заискивающе. Обычно захватчикам не нравятся те, кто перед ними унижается.

Надо смириться с неудобствами. Летом в транспортном средстве может быть душно и жарко, а зимой — холодно.

Если нужны медикаменты, медицинская помощь, вода, пища или ещё что-нибудь, надо сказать об этом террористам.

Постоянно надо быть готовым к тому, что заложников будут освобождать и предстоит быстро покинуть транспортное средство.

С началом операции по освобождению необходимо пригнуться или лечь на пол, закрыть голову руками и не двигаться. Если применён какой-либо газ, защитить нос и рот платком, шарфом, рукавом. По команде быстро покинуть транспортное средство, оставив свои вещи (схема 23).

Схема 23

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ОПЕРАЦИИ
ПО ОСВОБОЖДЕНИЮ ЗАЛОЖНИКОВ



Пригнуться или
лечь на пол,
закрывать голову
руками



Если применён какой-либо
газ, защитить органы
дыхания платком, шарфом,
рукавом



По команде быстро
покинуть транспортное
средство, оставив свои
вещи

.....
ЗАПОМНИТЕ: во время операции по освобождению нельзя подбирать брошенное оружие и бежать навстречу сотрудникам спецслужб.
.....

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие транспортные средства чаще всего захватывают террористы?
2. Как должен действовать пассажир в момент захвата преступниками транспортного средства?
3. Назовите основные правила поведения заложников, захваченных террористами в транспортном средстве.
4. Как должны вести себя заложники во время операции по их освобождению?

§ 21. Взрывы в местах массового скопления людей

Одной из наиболее массовых террористических акций является организация и проведение взрывов в местах массового скопления людей (схема 24).

Такие акции приводят к многочисленным жертвам, вызывают страх и панику среди населения. Находясь в этих местах, надо проявлять повышенную бдительность. Обращать внимание на людей, отличающихся странным поведением, на оставленные без присмотра пакеты, сумки, свёртки и другие предметы. На возможную установку взрывного устройства могут указывать также следующие признаки:

- треск, запах и дым, свидетельствующие о горении;
- тиканье часового механизма;

ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Растительный мир нашей планеты очень богат. Специалисты считают, что на Земле произрастает несколько сотен тысяч различных растений. Большинство из них вполне безопасны, а около 120 тыс. съедобны. Однако есть и ядовитые растения, представляющие реальную опасность для здоровья человека. Их примерно 10 тыс. Эти растения способны привести к отравлению при вдыхании выделяемых ими летучих веществ, при попадании их сока на кожу, а также при приёме внутрь их ягод, листьев и корней.

Профилактика отравления ядовитыми растениями заключается в выполнении несложных мер предосторожности: нельзя притрагиваться к ягодам, листьям, стеблям и корням неизвестных растений, а тем более пробовать их на вкус.

При отравлении любым ядовитым растением нужно как можно скорее обратиться в медицинское учреждение.

Багульник болотный. Невысокий кустарник с белыми цветками на концах ветвей. На болотах и в заболоченных лесах часто образует густые заросли. Пары этого растения способны «одурманить» человека, вызвать у него слабость, тошноту и рвоту.

Белена чёрная. Сорное ядовитое растение, растущее на пустырях, вдоль дорог, на полях, распространено практически на всей территории России. Всё растение содержит токсические вещества. Чаще всего от белены страдают дети, которые принимают семена белены за семена мака, а корневища — за корневища овощных культур.

Болиголов пятнистый. Растение с высоким стеблем, который покрыт красноватыми пятнами, с белыми цветками и серыми плодами. Растёт на лесных опушках, около жилья, в посевах. Листья похожи на листья петрушки. Все части растения ядовиты (особенно плоды).

Борщевик Сосновского. Высокое травянистое растение с крупными листьями и соцветиями-зонтиками. Обычно растёт на полянах, лугах, лесных опушках, вдоль дорог и по берегам рек. Сок растения при попадании на кожу приводит к воспалению и появлению ожога.

Бузина чёрная. Растение представляет собой кустарник или небольшое дерево. Достаточно широко распространено на территории России. Ядовиты ягоды, особенно незрелые.

Вех ядовитый (цикута). Многолетняя трава с белыми цветками в сложных зонтиках и округлыми плодами. Встречается почти повсеместно.

но по берегам водоёмов и на болотах. Все части растения, а в особенности корневище, содержат яд, вызывающий сильнейшее (часто смертельное) отравление. Чаще всего отравления получают дети, принимающие корневища растения за морковь.

Вороний глаз. Многолетняя трава с одиночным цветком или чёрной ягодой на вершине. Распространена в лесах и во влажных местах европейской части России и Сибири. Ядовито всё растение, особенно ягоды.

Дурман обыкновенный. Произрастает в европейской части России и на Алтае. Чаще всего встречается на пустырях, у жилья, в огородах. Ядовиты семена и листья растения.

Ландыш майский. Стройное и необыкновенно изящное травянистое многолетнее растение с двумя или тремя прикорневыми листьями. На его длинном стебле (до 20 см) — однобокая кисть белых душистых колокольчатых цветков, которые известны практически всем. Плод представляет собой красную ягоду. Распространено в лесах европейской части России, Забайкалья, Приамурья, Сахалина и Курильских островов. Токсичны все части растения: корни, листья, стебель, цветы и плоды.

Лютик едкий (куриная слепота). Широко распространён практически на всей территории России, исключая пустынные районы. Растёт на лугах, опушках лесов, в зарослях кустарников. Ядовиты листья и стебли, которые могут вызвать раздражение кожи и слизистых оболочек.

Паслён сладко-горький. Представляет собой лазящий полукустарник. Встречается на всей территории России по берегам водоёмов, в сырых оврагах и как сорняк в посевах злаков. Ядовиты зелёные части растения и ягоды.

Чемерица Лобеля. Крупная трава с коротким утолщённым корневищем, широкими листьями с многочисленными желобками для стока воды к корням и мелкими цветками в метёлках. Распространена в лесной и лесостепной зонах России до Забайкалья. Ядовиты все части растения (особенно корневища).

Чистотел большой. Многолетняя трава с ярко-оранжевым млечным соком и жёлтыми цветками в зонтиковидных соцветиях. Цветёт всё лето. Плод — стручковидная коробочка. В России встречается везде: по сырым оврагам, кустарникам, вырубкам, лиственным лесам, в парках, садах, огородах, на мусорных свалках. Ядовит млечный сок растения.



Багульник
болотный



Белена чёрная



Болиголов
пятнистый



Борщевик
Сосновского



Бузина чёрная



Вех ядовитый
(цикута)



Паслён
сладко-горький



Чемерица Лобеля



Чистотел большой



Вороний глаз



Дурман обыкновенный



Ландыш майский



Люттик едкий
(куриная слепота)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
----------------	---

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

Глава 1 . ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ	
В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ	6
§ 1. Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.	6
§ 2. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	11
§ 3. Психологические основы выживания в природных условиях.	16
§ 4. Страх — главный психологический враг	26
§ 5. Подготовка к походу и поведение в природных условиях.	30
§ 6. Надёжные одежда и обувь — важное условие безопасности.	40
§ 7. Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.	45
§ 8. Действия при потере ориентировки.	51
§ 9. Способы ориентирования и определение направления движения	62
§ 10. Техника движения в природных условиях.	71
§ 11. Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.	79
§ 12. Обеспечение питанием и водой	94
§ 13. Поиск и приготовление пищи	100
§ 14. Особенности лыжных, водных и велосипедных походов	105
§ 15. Безопасность на водоёмах	110
§ 16. Сигналы бедствия	114

Глава 2 .	БЕЗОПАСНОСТЬ В ДАЛЬНЕМ (ВНУТРЕННЕМ) И МЕЖДУНАРОДНОМ (ВЫЕЗДНОМ) ТУРИЗМЕ	118
§ 17.	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме	118
§ 18.	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях	120
Глава 3 .	БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	128
§ 19.	Коллективные и индивидуальные средства защиты	128
§ 20.	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств	133
§ 21.	Взрывы в местах массового скопления людей ..	135

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Глава 4 .	ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	139
§ 22.	Средства оказания первой помощи	139
§ 23.	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей	141
§ 24.	Первая помощь при ожогах	147
§ 25.	Тепловой и солнечный удар	151
§ 26.	Обморожение и общее охлаждение организма	154
§ 27.	Беда на воде	157
§ 28.	Закрытые травмы	159
§ 29.	Способы переноски пострадавших	167
Глава 5 .	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	171
§ 30.	Правильное питание — основа здорового образа жизни человека	171
§ 31.	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	174
§ 32.	Гигиена и культура питания	181
§ 33.	Особенности подросткового возраста	186

ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Упражнения для развития психических процессов	191
Приложение 2. Практические занятия по отработке специальных навыков	197
Приложение 3. Техника вязания верёвочных узлов (практические занятия)	204
Приложение 4. Предсказание погоды по местным признакам	207
Приложение 5. Дикорастущие съедобные растения	212
Приложение 6. О лечебных свойствах лесных ягод	224
Приложение 7. Ядовитые растения	225
Приложение 8. Ядовитые и опасные животные	229
ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ	231
СЛОВАРЬ ИМЁН СОБСТВЕННЫХ, ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ	232
ЛИТЕРАТУРА	234