

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ: меры профилактики их воздействия, оказание первой помощи.....	5
Выходы на природу и личная гигиена	5
Самомассаж как средство восстановления сил организма	11
Несколько советов грибникам и ягодникам по экипировке	13
Еда на дни выхода на природу.....	18
Первая помощь при солнечных ожогах, обезвоживании и перегреве организма	19
Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.....	23
Опасный ультрафиолет солнца.....	25
Советы загорающим	29
Простуды, ОРЗ	37
Цветочная пыльца как аллерген	37
Растения-недотроги	46
Отравление токсичными ягодами	49
Отравление грибами	53
Помощь при пищевом отравлении	58
Помощь при алкогольной интоксикации.....	64
Столбняк - коварная инфекция	71
Мошкара. Кровососущие насекомые	73
Жалящие насекомые	79
Опасная многоножка	85
Ядовитые пауки.....	86
Скорпионы.....	87
Берегитесь клещей	87
Брать ли собаку в лес	105
Ядовитые змеи.....	110
Опасные звери леса.....	124
Тигр уссурийский (амурский)	127
Медведи (бурый, белый, черный)	134
Волки	151
Барс, леопард, рысь	152
Лисица, росомаха, енотовидная собака	152
Травоядные (кабаны, лось, олени)	153
Если дикий зверь причинил раны	154

Болота. Обходить или переходить?	155
Как перейти реку	158
Водоемы. Опасность утопления	160
Меры безопасности при переходе по ладу	168
Меры от провала под лед.....	171
В случае провала под лед	173
Любителям подледного лова.....	175
Первая помощь при переохлаждении организма	180
Первая помощь при обморожениях.....	189
Меры безопасности на рыбалке.....	192
Подводная охота.....	196
Без пищи и питьевой воды	226
Как добыть огонь в условиях леса.....	261
Горная (высотная) болезнь	269
Морская болезнь (укачивание).....	272
Как одолеть страх высоты (акрофобию)	279
Как выбраться из горящего леса	280
Если заблудились	283
Ночлег в лесу	304
ПРИРОДНАЯ СРЕДА И ТРАВМАТИЗМ	311
Первая помощь при ушибах	311
Первая помощь при ранениях	312
<i>Виды кровотечения при ранениях</i>	<i>313</i>
<i>Методы остановки кровотечения при ранениях.....</i>	<i>314</i>
<i>Виды повязок и правила бинтования ран</i>	<i>317</i>
<i>Первая помощь при незначительных кожных повреждениях</i>	<i>319</i>
<i>Первая помощь при капиллярном и венозном кровотечениях.....</i>	<i>319</i>
<i>Первая помощь при ранении рук</i>	<i>320</i>
<i>Первая помощь при ранении ног</i>	<i>321</i>
<i>Первая помощь при ранении головы</i>	<i>323</i>
<i>Первая помощь при ранениях в области лица</i>	<i>324</i>
<i>Первая помощь при ранении шеи</i>	<i>325</i>
<i>Первая помощь при проникающем и сквозном ранениях груди и живота</i>	<i>326</i>
Первая помощь при травматической ампутации конечности.	328
Первая помощь при растяжении связок суставов.....	329

Первая помощь при вывихах	329
Первая помощь при переломах.....	330
<i>Первая помощь при переломе костей рук</i>	331
<i>Первая помощь при переломе костей ноги</i>	332
<i>Первая помощь при черепно-лицевой травме</i>	334
<i>Первая помощь при повреждении позвоночника и таза</i>	334
<i>Первая помощь при переломе ключицы, лопатки и ребер</i> ..	337
Профилактика синдрома длительного сдавления.....	339
Первая помощь при поясничном простреле (люмбаго)	342
Первая помощь при травматическом шоке	343
Первая помощь при обмороке	344
Первая помощь при эпилептическом припадке	346
Первая помощь при сотрясении головного мозга.....	348
Будьте осторожны с кострами	350
Травмы глаз и век.....	352
Как удалить соринку из глаза	353
Инородное тело в дыхательных путях.....	356
Инородное тело в ухе	359
Заноза не безобидная мелочь	359
РЕАНИМАЦИЯ ПОСТРАДАВШЕГО	361
Пострадавший без сознания, но дыхание и пульс устойчивые	361
Пострадавший без сознания и дыхания, но пульс имеется.....	363
Пострадавший без сознания, дыхания и пульса	364
Первая помощь при мозговой коме.....	372
СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ И МЕРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	375
Грозы, бури, шквальные ветры, ураганы.....	375
Песчаные (пыльные) бури.....	382
Снежные лавины	384
Смерчи	388
Наводнения	388
Землетрясения	389
Камнепады и их опасность.....	392
Сели и оползни.....	397
Цунами	399

ВЫХОДЫ НА ПРИРОДУ И ОХРАНА СРЕДЫ	403
Охрана лесов от пожаров	403
Охрана растений.....	411
Охрана животных.....	413
Не оставляйте свой мусор в лесу.....	416
Охрана почв и памятников природы.....	417
Охрана водоемов.....	417
Тихая охота и охрана грибных угодий края	419
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	426
АТЛАС	429