

проводитися як будівельниками, так і основними землекористувачами. Можливі наступні напрямки рекультивациї земель:

- *сільськогосподарський*: рілля, сінокоси, пасовища, багатолітні насадження;
- *лісогосподарський*: лісонасадження різного призначення;
- *водогосподарський*: водойми багатоцільового використання для господарсько-питних і комунально-побутових цілей, для лікувальних, курортних і оздоровчих цілей, для потреб сільського, мисливського й рибного господарств, для промислових цілей та для інших потреб;
- *рибогосподарський*: водойми як середовище для мешкання риб;
- *рекреаційний і мисливський*: зони відпочинку й спорту, парки, лісопарки, лісопаркові ділянки зелених зон міст, туристичні бази, мисливські угіддя;
- *природоохоронний та санітарно-гігієнічний*: ділянки природоохоронного значення (не використовувані в народногосподарських цілях), протиерозійні та інші насадження, водойми для мешкання птахів та диких тварин, задерновані ділянки, ділянки закріплення й консервації технічними засобами;
- *будівельний*: площадки для промислово-цивільного та іншого будівництва, включаючи розміщення відвалів відходів виробництва (гірських порід, будівельного сміття, відходів збагачення та ін.).

## **ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ НА ВІДПОЧИНКУ**

Викладач Колесніков Г.Г., студ. Доля Є., ПТ КІСумДУ

Море, озеро, річка, навіть звичайній ставок потребують поважного до себе ставлення – обережності та зібраності. Легковажна поведінка під час відпочинку на воді погрожує важкими наслідками. На воді стається найбільша кількість нещасних випадків. Усе це пов'язано з порушенням правил поведінки на воді.

**Запам'ятайте і виконуйте основні правила поведінки, і ви зможете запобігти багатьом неприємним наслідкам:**

1. Не можна купатися в заборонених та невідомих місцях.
2. Не купайтесь у стані сп'яніння.
3. Не запливайте за знаки загородження акваторій пляжу й далеко від берега.

4. Не підпливайте близько до суден, що рухаються.
5. Не стрибайте з човнів, пристаней.
6. Не купайтесь відразу після приймання їжі та великого фізичного навантаження.
7. Ніколи не купайтесь у брудній воді – це може призвести до серйозних захворювань.

Якщо ви бачите, що хтось тоне, необхідно голосно покликати на допомогу; кинути потопаючому засоби порятунку: рятівне коло, дошку, мотузку т. д. Не вмієте плавати – не лізьте у воду!

Узимку ви з нетерпінням чекаєте, коли випаде пухкий сріблястий сніг. Разом із батьками та своїми товаришами ви вже розпланували, куди здійснити лижну прогулянку: у ліс, на берег річки. Але не слід забувати, що на кожному кроці на вас може чатувати небезпека – це і можливість заблукати в лісі, зустріти дику тварину, зазнати переохолодження організму та обморозити окремі ділянки тіла. На привалах, при довгому перебуванні в умовах низької температури може статися загальне охолодження організму. Переохолодження – досить велика небезпека, симптомами якої є сильне тремтіння, слабкість, сонливість, невиразна свідомість.

Щоб запобігти переохолодженню, потрібно виконувати прості правила:

1. Одяг повинен бути легким та багатошаровим.
2. Зимою так же важливо одягатись тепло, як і не перестаратися з цим.
3. Якщо ви відчуваєте, що починаєте замерзати, необхідно зробити інтенсивні фізичні вправи: розмахувати руками та ногами.

#### **Перша допомога**

Не залишатись без руху на вітрі. У мокрому одязі тіло втрачає тепло набагато швидше, ніж тоді коли воно сухе. На такій прогулянці може статися й обмороження. Обмороження частіше всього зазнають відкриті частини тіла та місця з поганим забезпеченням кров'ю.

Якщо руки сильно охолоджені й немає добрих рукавичок, єдиний спосіб самостійно відігріти руки – засунути їх за пояс, у штани. При цьому не треба ослабляти його, розстібати гудзики: утягуєш живіт, і руки протискаються за пояс, яким би тугим він не був.

Сильно замерзлі руки потрібно розмістити прямо на голе тіло, затиснути між ногами і весь час розтирати. Перед тим як витягнути руки, старанно обдумайте передбачувану операцію. Пам'ятайте, що вдруجه замерзлі руки відігріти набагато важче. Замерзлі ноги відігрівають швидкою ходою й загальною інтенсивною роботою всього тіла. Але існує ще один хороший спосіб розігрівання ніг. Притримуючись за що-небудь тривке рукою, розхитуються прямою

ногою, по можливості якомога ширше та сильніше, заганяючи центробіжною силою кров у стопу та пальці. Рухи повинні бути дуже інтенсивні.

### **Запам'ятайте!**

1. Не можна розтирати обморожену частину тіла снігом, щоб не занести інфекцію через дрібні подряпини і не перепиняти розширенню кровоносних судин їх охолодженням.
2. Не можна терти, масажувати уражені ділянки шкіри та розрізати пухирі.
3. Не можна відігрівати ушкоджені частини тіла на вулиці, якщо не виключено повторна відмороження.
4. Не можна відморожені ділянки змащувати жиром та мазями, тому що це значно погіршить наступну первинну їх обробки.

### **Тонкий лід**

Усі з задоволенням зустрічають зиму, але, щоб уникнути нещасних випадків, треба дотримуватись правил обережності на льоду.

**Потрібно виконувати визначені правила поведінки на ковзанці:**

- 1) рухатись лише в один бік;
- 2) не смітити, не пошкоджувати лід ковзанами;
- 3) не сідати на лід, на сніг, відпочивати тільки на лавках;
- 4) не ходити по ковзанці в мокрому одязі.

Якщо нема поблизу ковзанки, часто для катання на ковзанах використовують кригу замерзлої річки або ставка. Але при цьому слід виконувати такі **правила безпеки:**

- 1) ніколи не кататися одному, а тільки гуртом;
- 2) не кататися на тонкій кризі. Безпечною є крига товщиною 7-20 см.

Якщо крига під вами провалилася, розставте руки по боках по краю льоду, щоб утриматись на поверхні й не піти під лід і кличте на допомогу. Намагаючись не обламувати лід, без різких рухів треба спробувати вибратися, наповзаючи грудьми та почергово витягуючи на поверхню ноги. Вибравшись із пролому, треба відкотитися, а потім повзти у той бік, звідкіля прийшов.

Якщо на ваших очах провалилася людина, негайно крикніть, що ви йдете на допомогу. Усе вирішує час: льодяна вода дуже швидко викликає переохолодження організму. **Надаючи допомогу, дотримуйтесь таких правил:**

1. Не можна підбігати до товариша, який провалився у воду.
2. До нього треба наблизитись повзком.
3. До самого краю пролому підповзати не можна.
4. Ремінь, шарф, дошка можуть врятувати людину.

5. Потім слід сховати потерпілого від вітру, якомога швидше доставити його в тепле місце, розтерти, переодягти в сухе та напоїти гарячим чаєм.

#### **Запам'ятайте:**

- 1) не виходьте на лід, міцність якого невідома, та в період осіннього льодоставу, весняного паводку;
- 2) лід може бути неміцним біля стоку вод;
- 3) слід обійти ділянки, покриті товстим шаром снігу: під снігом лід наростає повільніше й завжди тонший;
- 4) тонший лід там, де б'ють підземні ключі, де швидка течія або струмок впадає у річку.

Є дуже багато любителів підводного лову. Але рибалкам потрібно пам'ятати:

- 1) не можна робити ополонки близько одна від одної;
- 2) не можна збиратися великими групами в місцях, де багато ополонок – лід може не витримати;
- 3) збираючись на зимову рибалку, візьміть з собою метрів 20 міцного шнура – він може знадобитись у випадку біди.

## **РУЙНІВНА ЇЖА: ПРАВДА ПРО ХАРЧОВІ ДОБАВКИ**

Викладач Колесніков Г.Г., студ. Наумов Д., ПТ КІСумДУ

Роль їжі полягає в поповненні енергії й тканинних елементів, необхідних для росту, розвитку й функціонування організму, забезпечення обмінних процесів, нормального стану здоров'я й працездатності.

Продукти харчування є рослинного й тваринного походження. Найбільш розповсюджені продукти рослинного походження: злакові й продукти їхньої переробки, овочі, фрукти, ягоди, гриби. До продуктів тваринного походження відносять м'ясо, рибу, яйця, молоко і молочні продукти.

Харчовий раціон людини складається із харчових продуктів, які містять білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі і в достатній кількості воду. Поєднання харчових продуктів у раціоні повинно бути в такій кількості, щоб воно забезпечувало всі фізіологічні потреби організму. Сьогодні часто застосовують рафіновані рослинні харчові масла, які призводять до знецінення продуктів із точки зору вмісту біологічно-активних речовин. Існує ще одне важливе джерело "забруднення" харчових продуктів – додавання до них багатьох синтетичних хімічних сполук, позитивна дія котрих до кінця не вивчена.