

Отдых без спасателей и медиков

Так уж вышло, что лето 2020 можно смело назвать «потерей потерь». А как иначе, если весь прошлый год вы копили на долгожданный отпуск на берегу Затоки в версии «эконом» или Средиземного моря в версии «VIP», но случилась мировая пандемия – коронавирус испортил планы и закрыл границы. Но мы-то знаем, что даже если тебя съели, существуют два выхода. Хорошо отдохнуть можно и в пределах нашей страны. И пусть фотографии в Instagram получатся не самые впечатляющие, но зато без особых затрат и патриотично!

Погода настойчиво намекает, что пришло время смывать прошлогодний жир с шампуров, латать дырки на купальнике, запастись терпением при знакомстве с комарами и главное – вырываться из оков городских джунглей, чтобы махнуть на природу. Но важно не только выехать на просторы синеокой, но и вернуться домой в целости и сохранности. Ожоги, отравления, телесные повреждения, потери в лесу, укусы насекомых – далеко не полный список авантур, в которые попадают люди в погоне за качественным и незабываемым времяпрепровождением.



Именно поэтому в нашем новом лайфхаке мы поделимся с вами секретами того, как легко обойтись без компании спасателей и медиков, отдыхая на природе.

Опасность №1: Гори, гори ясно!

Можете врать кому угодно, но не нам: главная причина выезда на природу кроется в слове из 6 букв – Ш-А-Ш-Л-Ы-К. Сочный, ароматный, с кетчупом да на свежем воздухе – это ли не счастье? Но, чтобы получить вкусный шашлык, недостаточно уметь мариновать мясо – важно уметь «жарить», чтобы в итоге не пришлось видеть угли и выжженное поле вокруг.



Есть два варианта развития событий: цивилизационный и доисторический.

К первому варианту относится мангал. Его нужно установить на расстоянии не менее 2 метров от строений и сгораемых конструкций. Если решите, что такое изобретение цивилизации не для вас, – выбор в сторону доисторического. Да, готовить «дикарем» чисто на костре куда интереснее, правда здесь нужны скиллы представителей не одной профессии:

1. синоптика, чтобы определить скорость и силу ветра, позволяющего разводить огонь.
2. геолога, чтобы найти участок с песком или глиной и окопать территорию кострища;
3. строителя, чтобы обложить место костра дерном или камнями;

Перейдем к главному – добыче огня. Если терпения не хватает, то, конечно, можно воспользоваться различными жидкостями, но риск оценивайте сами. На днях минчанка, поставив мангал в парке, стала жертвой жидкости для розжига. От одной спички до продолжения пикника в больнице оказался один шаг. Стоит ли заменять отдых на передачу «приветов» своим близким из окон ожогового отделения местной больницы – решать вам.

Кроме всего прочего, запастись придется не только едой и напитками: место для приготовления пищи и сжигания мусора должно быть обеспечено, выражаясь словами МЧС, «средствами пожаротушения». Что это будет – определяйте сами: огнетушитель, емкость с водой или песком. Главное, чтобы в случае, если огонь решит перейти границы дозволенного, было чем отбиваться.

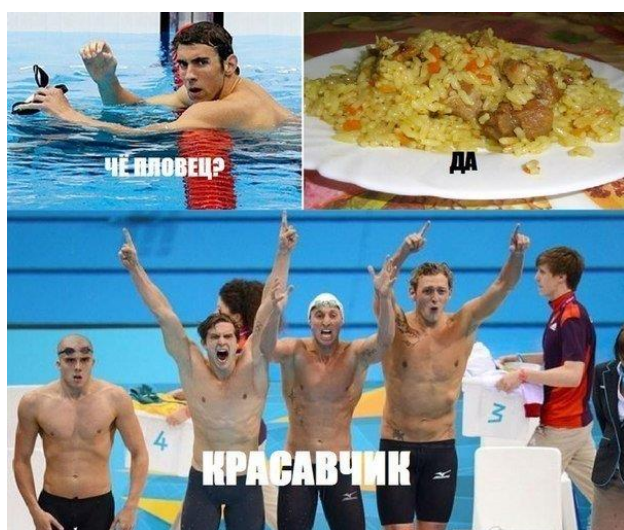
Как только закончите жарить – обязательно затушите костер. В яростном желании вкушать все еще горячее мясо, контроль над огнем можно потерять, а это значит, что пожар может стать дополнительной опцией вашего отдыха.

Опасность №2: Не зная броду – не суйся в воду

Еще один обязательный пункт, который никогда не остается без внимания, – водоемы. Пробежаться, как спасатель Малибу, по берегу, прыгнуть бомбочкой, поплавать на розовом фламинго – классические образы, которые всплывают в памяти от одной только мысли о лете.

Вот вам стартерпак ограничений при отдыхе на воде:

1. Принимайте водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы. Выбирать для этого сомнительные, спрятанные от посторонних глаз водоемы чревато последствиями: качество воды, обрывы и отмели, засоренное дно – все это может привести, в лучшем случае, к обращению к врачу, а в худшем – сами знаете.
2. Уровень храбрости повышается пропорционально количеству принятого алкоголя. По статистике, 80 % погибших в водоемах взрослых были «под градусом».
3. Сомневаетесь в своих силах – наш вам совет – не заходите туда, где вы не чувствуете дно.



4. Буйки установлены не для того, чтобы доказать всем, что вы – сам Майкл Фэлпс. Поэтому не стоит заплывать за них, а то случиться может всякое: в открытое море унесет, акула съест или кто-то за ногу схватит.

5. Любите устраивать игры в воде – будьте предельно осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, а тем более не ныряйте в незнакомых местах. В желании стать членом сборной по водной гимнастике рискуете не совладать со своими умениями, наглотаться воды или сломать шею.

В любой экстренной ситуации на воде обращайтесь к спасателям – попытка помочь самостоятельно может закончиться трагически для всех. Более подробно о правилах поведения в водоемах вы можете узнать в одном из выпусков **«Энциклопедии безопасности»**.

Опасность №3: Ясно, солнышко!?!

Конечно, не имея возможности полежать под палящим солнцем где-то ближе к экватору, хочется сквозь пот и слезы получить этот красивый бронзовый загар и перестать пугать своей призрачной бледностью окружающих. Но нужно понимать, что в Беларуси попытки стать такими же жгучими, как члены семьи Кардашьян, грозят ожогами или тепловым ударом.



Так что советуем дозированно принимать солнечные ванны, а при возможности, как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами. С 12:00 до 16:00 солнце наиболее активно, поэтому используйте закрытую одежду и солнцезащитные кремы, чтобы защитить все участки тела от попадания солнечных лучей.

Не употребляйте алкоголь – в жару его действие на организм многократно усиливается, плюс организм становится более чувствительным к высокой температуре. Отдавайте предпочтение другим жидкостям – охлажденной или минеральной воде. Так вы и водный баланс пополните, и шашлыку поможете быстрее усвоиться.

И самое главное – берегите голову! Во всех смыслах. Наше светило любит атаковать именно в эту часть, поэтому придется добавить лоску вашему

прикиду панамкой, шляпой, кепкой или бейсболкой. Отдых, на котором сносит крышу – это здорово, но явно не при условии солнечного удара.

Не смогли рассчитать свою норму нахождения под солнцем и получили-таки солнечный или тепловой удар? Придется перейти в прохладное место, освободиться от лишней одежды, лечь, немного приподняв голову, и ждать приезда скорой помощи – на этом ваш отдых закончен.

Опасность №4: Ищут пожарные, ищет милиция

Любителям заниматься собирательством или желающим ощутить полное единение с природой вдали от всех уготовлены свои правила. Чтобы история из детского стишка про «ищут пожарные, ищет милиция» не повторилась, перед тем, как отправиться в лес, изучите карту местности. Предупредите близких: вы ведь не бежите от проблем, а просто хотите побыть вдали от суеты.



Укажите, во сколько планируете вернуться, и обязательно возьмите с собой заряженный мобильный телефон. Уделите внимание своему look'у: одевайтесь так, чтобы спрятать открытые части тела. Забудьте про камуфляж, как дань уважения дедовскому партизанскому прошлому. Здесь как нельзя кстати подойдет что-то яркое и легко уловимое среди зелени. Например, блестящее трико (шутка).

Находясь в лесу, запоминайте места, по которым вы проходите и какие-либо отличительные детали. Если с памятью плохо – оставляйте метки, как делали Гензель и Гретель в одноименной сказке. Это очень пригодится, когда начнете ходить кругами.

Без иллюстрированного помощника по дарам природы лучше не пытаться счастье в надежде попробовать что-то похожее на сыроежку или чернику – вероятность не съесть после этого ничего и никогда критически велика.

Основные моменты мы очертили, но если вы все также бесстрашно рветесь в бой с дикой природой или уже в панике сидите под деревом в гуще леса и не знаете, в какую сторону идти – читайте еще **один лайфхак**.

Опасность №5: Ты пчела, я пчеловод

Если вы думаете, что именно насекомые своим жужжанием и нарочитым попаданием в поле зрения портят ваш отдых, то их мнение на этот счет абсолютно противоположно. Первыми выходят на контакт с ними любители пробежаться босиком по траве, ощутить прохладу росы на рассвете или фанаты Беара Гриллса, добывающие мед из пчелиного гнезда вручную. Но принцип win-win никто не отменял: вы напоминаете о своем существовании – вас жалят. А жалят они исключительно в случае самозащиты. Поэтому, если уж вы нарушили личное пространство представителей царства насекомых своими телодвижениями и ощутили на себе их гнев, – бегите! Не оглядываясь и бесповоротно. После обработайте место укуса любым антисептиком и по возможности приложите холод.



Кроме безобидных пчел человека могут ужалить также шершень, оса, шмель. Вот они-то – настоящая ОПГ! Они выпускают большое количество яда, после укуса появляются резкая слабость, потемнение в глазах, отек лица – это аллергическая реакция. Тут антисептик точно не поможет – дополнять свою компанию придется скорой помощью. До ее прибытия нужно постоянно наблюдать за состоянием, а при необходимости – принять любой противоаллергический препарат. А вот если пульс и дыхание пропадают – пора восстанавливать в голове основы ОБЖ (если, конечно, вы их не прогуливали) и проводить сердечно-легочную реанимацию. В крайнем случае – открыть в мобильном приложении «Помощь рядом» раздел первой помощи и действовать по картинкам и аудиоподсказкам.

Вся жизнь – игра на выживание, поэтому эти опасности явно не причина передумывать ехать на природу. Помните, что любой отдых можно сделать безопасным, если подойти к его организации с умом и соблюдать элементарные правила. Тогда можно не переживать за свое здоровье и отдохнуть не хуже, чем на зарубежном курорте.

