

Індекс, допоміжні матеріали і посвідка до вмілості



ОДНЕ ПЕРО

Ім'я і прізвище.....

Табір.....

Гурток

Курінь/Станиця.....

Дорогий юначе! Дорога юначко!

Ця книжечка тобі допоможе здати вмілість „Одне перо“.

Посередині книжечки знайдеш Індекс, де виписані вимоги вмілості і місце на підписи, які треба дістати, коли виконуєш якесь завдання до вмілості. До деяких вимог вмілості, у книжечці є матеріяли.

Коли виповниш всі вимоги і матимеш підписані всі точки, відчепи середню картку і здай своєму виховнику

1. Пояснить правила перебування серед природи.

Не мандруй самим/самою – багато більш безпечно мандрувати і таборувати з іншими.

Вбирай відповідний одяг – це також для безпеки; без відповідного одягу можна дістати пухирі, гіпотермію, соняшний удар і так далі.

Перевіряйте Ваш виряд – так само як попереднє, якщо нема виряду, справді можна вмерти в лісі.

Не залишайте слідів – Ви є гості в природі – не лишайте сміття і не знищуйте природи.



Завдання до точки (1): До кожної ситуації, напиши чи дотримуються до правила природи.

Павло не приніс шапки на мандрівку:..... _____

Арета забрала все сміття з табору перед тим, що виїхала з табору..... _____

Іван мандрує з друзями:..... _____

Соня забула принести шатро на дво-денну прогульку..... _____

2. Розкаже про наступні небезпеки котрі існують в природі та як охоронятися проти них:



Соняшний удар

Соняшний удар стається коли голова перегрівается, бо людина була в сонці задовго.



Є три ступені соняшного удару:

Легкий ступінь: відбувається, коли людина стає слабою, голова болить і дихання прискорюється.

Середній ступінь: відбувається, коли в людини голова дуже болить, людина непрямо ходить і є температура понад 40 С.

Важкий ступінь: відбувається, коли в людини обличчя стає блакитним і покривається кров'ю. Від важкого соняшного удару можна вмерти.

Щоб охоронитися від соняшного удару, треба носити шапку чи інше головне вбрання зі світлого матеріалу. Також, треба якнайменше гуляти в годинах коли сонце найсильніше.

Гіпотермія



Гіпотермія відбувається коли температура людини падає нижче 35 С і не може підтримати нормальні функції організму.



Коли є гіпотермія, часто є коротке дихання, тремтіння, низька енергія і втрата свідомості.

Щоб охоронитися від гіпотермії треба тепло вдягатися коли в зимному повітрі і вважати, щоб залишатися сухим.

Обмороження

Обмороження стається коли людина довго перебуває на зимному повітрі.

Найчастіше, обмороження вдає на палців бо вони дістають найменше крові.

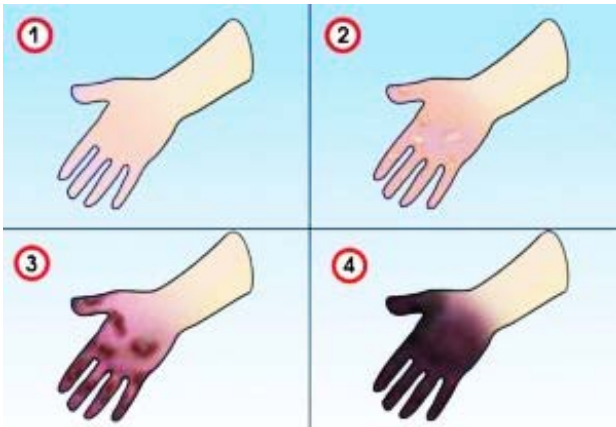
Є чотири ступені обмороження:

Перший ступінь – легкий: тут шкіра болить і запалюється. Але, цей стан проходить за кілька днів.

Другий стан – середній: тут проявляється некрозом поверхневих шарів шкіри. Після відігрівання уражене місце синіє.

Третій стан – тяжкий: тут відбувається поступовий некроз тканин на значну глибину. Через кілька днів з'являються ділянки вологої мертвої тканини. Хворі відчують нестерпний біль.

Четвертий стан – найтяжчий стан обмороження. Тут, шкіра вмирає до кістки. Шкіра вкривається пухирцями, заповненими чорною рідиною. Через кілька днів уражена ділянка швидко чорніє і висихає.

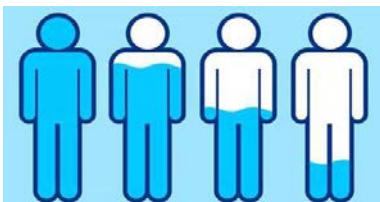


Щоб охоронитися від обмороження, треба тепло вдягатися коли йдеш в зимне повітря. Найважливіше вбирати теплий одяг на пальці, ноги і вуха.

Наприклад: рукавички, теплі чоботи і шапку.

Зневоднення

Зневоднення діється коли організму бракує води. Зневоднення визначено спрагою, темною моччю і запамороченням.



Можна охоронитися від зневоднення якщо п'єш багато води, особливо коли дуже жарко надворі, коли Ви хворі і коли Ви тренуєтеся.

Пухирі

Пухирі – це кишенька рідини між верхніми шарами шкіри.

Найбільш поширеними причинами – це тертя, замерзання, печіння, інфекції та хімічні опіки.

Пухирі допомагають запобігти подальшому пошкодженню більш глибоких тканин.

Основними видами пухирів є:

- Пухирі тертя**
- Пухирці крові**
- Пухирі тепла**



Більшість пухирів зцілюється без медичного втручання. Коли нова шкіра зростає під пухирем, рідина повільно зникає, а шкіра природно висихає і відшаровується.

Виштовхування пухирів не рекомендується, тому що міхур є захисним шаром, що відбиває інфекцію.

Носіть добре обладнане, зручне взуття і чисті шкарпетки.

Адекватно поносити чоботи перед тим, як приступати до довгого походу, також важливо.

Застосування стрічки, прокладки або молескіну до проблемних точок може допомогти запобігти появі пухирів.

Використовуючи інструменти в рукавичках під час ручної роботи або спорту, де потрібно тримати кажана, запобігає більшість пухирів.

Укуси комах

Більшість комах не кусають людей без причини. Часто, комахи кусають, щоб обронити себе.

Коли комахи укусили людину, укуси є червоний, може набухати і навіть може довести до алергічної реакції.

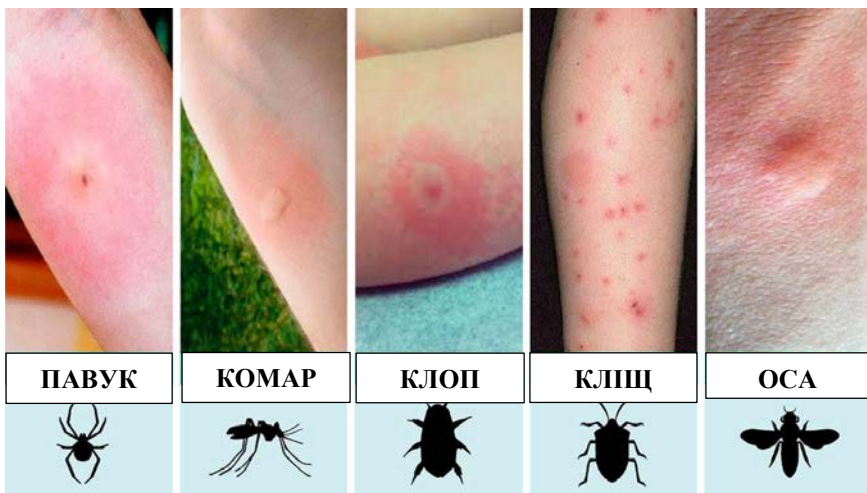
Зати комарі не кусають для охорони.

Укуси від комах, до яких нема алергічної реакції можна лікувати з кремом для укусів і з льодом. Але, тому що є багато різних комах, лікування укусів є дуже різноманітне.

Щоб охоронити себе від укусів можна дати на себе плин проти комарів, або одягнути штани і довгі рукави.

Також, можна дістати укуси від кліща. Укуси непомітний, але кліщі закопуються в шкіру і можуть передавати хворобу Лайму. Якщо ви в околиці, де знаходяться кліщі, треба часто перевіряти свою шкіру. Якщо знайдете кліщ, треба обережно вивести його пінцетою.

Якщо укуси кліща не помітили вчасно, шкіра може почервоніти і виглядати як центр мети у стрілянні з лука.



Завдання до точки (2): Опиши, як охоронитися від наступних небезпек:

Соняшний удар:

.....

.....

.....

.....

Гіпотермія:

.....

.....

.....

.....

Зневоднення:

.....

.....

.....

.....

Пухирі:

.....

.....

.....

.....

Укуси комах:

.....

.....

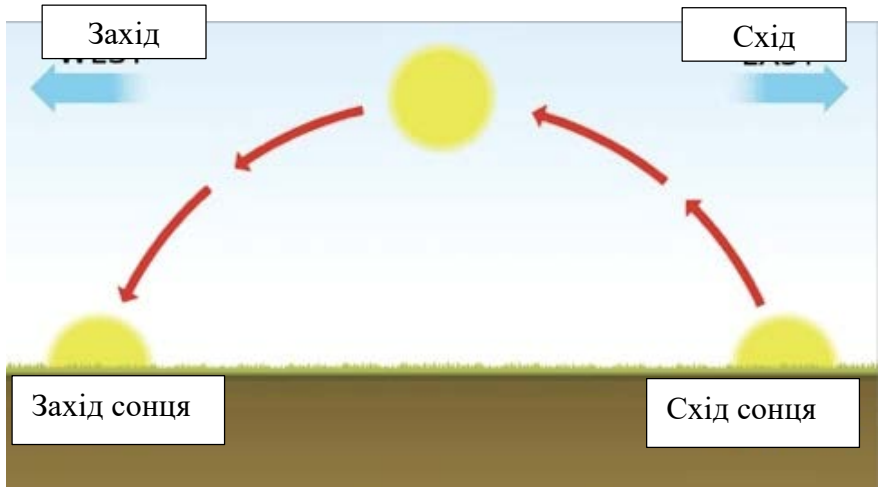
.....

.....



3. Пояснить як слід поводитися у випадку заблукання серед природи та покаже, як:

Розпізнати сторони світу при допомозі сонця, зір, та іншими способами



Можна вживати напрямок сонця, щоб дізнатися де Ви або якщо Ви заблукали в лісі.

- Вранці, сонце на сході.
- О 12й годині, сонце над головою.
- Увечорі, сонце на заході.

Наприклад, як знаєте, що йшли на схід, тоді можна вживати сонце, щоб повернутися назад на шлях.

Зв'язатися з можливими шукачами

Якщо Ви заблукали в лісі і знаєте, що хтось за Вами шукає, перше правило – це не пробувати знайти Вашого напрямку, але лишитися де Ви є. Якщо чуєте клик від шукачів, відповідайте їм.

Також, можна їм посилати сигнали, щоб було легше їм Вас знайти:

- **Сигнал диму** –можна створити сигнал з вогнем, але будьте обережні не спалити дерева довкола Вас.
- **Прапори** – вживайте щось, що виділяється від вашого оточення.
- **Свистки** –роблять голосний звук, який може допомогти шукачам вас знайти.

Вибирати дорогу в випадку потреби переходу на інше місце

Якщо самі в лісі і допомога не приходить, можливо треба самим знайти дорогу з лісу. Щоб це зробити,

- **Зупиніться**, і не панікуйте
- **Подумайте** де Ви, який був Ваш шлях, в яку сторону Ви мандруєте, і так далі.
- **Подивіться** довкола себе – які дерева коло Вас? Послухайте, чи десь тече річка, чи є долина. Якщо Ви в густому лісі, знайдіть високу точку зору, від якої можна бачити краще де Ви.
- **Плануй** – куди будете йти, і лишайте слід, щоб могли повернутися, якщо треба.

4. Розкаже чому важливо не панікувати, а тримати високий мораль у випадку заблукання серед природи.

Рішення ухвалені із страху майже ніколи не є конструктивними.

Різкі заходи, що приймаються без чіткого розгляду часто можуть погіршити погану ситуацію.

Замість панікувати:

- **Стій на місці**, коли безпечно
- **Спостерігати за своїм оточенням**
- **Планувати розібратися з ситуацією**

Якщо стає темно або знаєте, що хтось Вас шукає,

ЗАЛИШАЙТЕСЯ НА МІСЦІ





ОДНЕ ПЕРО

Ім'я і прізвище.....

Табір.....

Гурток

Курінь/Станиця.....

*

Одне перо, Два пера і Три пера юнацтво не здає на рівні проб, але на рівні спроможностей і знання.

1. Пояснить правила перебування серед природи.
2. Розкаже про наступні небезпеки котрі існують в природі та як охоронятися проти них:
 - соняшний удар,
 - гіпотермія,
 - обмороження,
 - зневоднення,
 - піхурі,
 - укуси комах
3. Пояснить, як слід поводитися у випадку заблукання серед природи, та покаже як:
 - розпізнати сторони світу при допомозі сонця, зір, та іншими способами
 - зв'язатися з можливими шукачами,
 - вибирати дорогу в випадку потреби переходу на інше місце.
4. Розкаже чому важливо не панікувати, а тримати високий мораль у випадку заблукання серед природи.
5. Пояснить як розпізнавати й охоронятися від отруйних рослин, гадюк та небезпечних звірів.
6. Пояснить потребу води для людського організму, та як:
 - розпізнавати та охоронятися від гіпотермії та соняшного удару,
 - знаходити воду серед природи,
 - очищувати воду для пиття.
7. Розпалить вогонь тертям сухих патикив, соняшним промінням при помочі скла або іншим примітивним способом. (В ніякому разі не вільно вживати сірників, запальнички або інших сучасних засобів розпалювання вогню).
8. Приготує аварійний пакет до вжитку в природі та розкаже про всі речі котрі в нім знаходиться та чому вони були би корисні.

Підпис.....

Підпис.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Індекс перевірених і переданих до проводу табору

.....
Дата

.....
Виховник гуртка



ПОСВІДКА ВМІЛОСТІ

(пл. ступінь, ім'я, прізвище)

успішно відповів/відповіла на всі вимоги вмілості

Одне Перо

і має право носити відзнаку вмілості

За провід станиці/куреня/табору _____

(пл. ступінь, ім'я, прізвище, діловодство)

(дата)

5. Пояснить як розпізнавати й охоронятися від отруйних рослин, гадюк та небезпечних звірів.

Отруйні рослини

Важливі рослини про які треба знати – це отруйний плющ і отруйний дуб.

Вони мають три блискучі трикутні листки, які ростуть близько до землі і можуть мати червоні або білі ягоди.

Якщо доторкнутися, шкіра буде мати висипку і піхури 24-48 годин після контакту.

Якщо доторкаєш ці рослини, треба помити шкіру і одяг з водою і милом, щоб змити рослинну олію.

НЕ вживай плину проти сонця.



отруйний плющ



отруйний дуб

Гадюки

Є багато різних видів гадюк.

Не всі гадюки є отруйні, але краще їх зовсім не зустрічати.

Вони часто перебувають у високій траві, тому краще не ходити через високу траву.

Також, вони можуть лазити по деревах, то не ховайтеся в деревах, і не торкайте лози на деревах – це може бути гадюка.

Також, мертві змії можуть кусати рефлексивно, то ніколи не торкайте мертву змію.

Якщо вкусила гадюка, треба помити рану водою і милом, тримати покусане місце під серцем і зняти будь які кільця або намисто в разі набрякlostі.

Небезпечні звірі

Ведмеді

Якщо побачите ведмедя:

- Поволі відступайте, але не повертайтеся спиною до ведмедя.
- Не дивіться в очі ведмедя.
- Спробуйте відволікнути його, тоді відійти, роблячи багато звуку.
- Найкраще – зовсім не зустріти ведмедя. Коли таборуєте, робіть багато звуку, зв'яжіть їжу далеко від табору і ніколи не беріть їжу в шатро.

Найбільш поширені види ведмедів є чорні і бурі ведмеді. Дуже важливо знати різницю між ними, бо вид ведмедя має вплив на Вашу поведінку, якщо ви його зустрінете.



Вовки

- Вони є небезпечні - не підходьте до них, як до домашньої тварини.
- Вони можуть напасти на Ваших тварин, то тримайте їх у безпеці.
 - Не відходьте і не біжіть від вовків.
 - Спробуйте не лякатися, бо вони можуть відчутися страх.



Завдання на точку (5): Зазначітьчи тварина/рослина є небезпечна чи ні.

Чорний ведмідь ----- Т Н

Мертвагадюка ----- Т Н

Чапля ----- Т Н

Дуб ----- Т Н

Рослина, яка має три блискучі трикутні листки
і росте близько до землі ----- Т Н

6. Пояснить потребу води для людського організму, таяк:

Потреба води для людського організму

Вода є дуже важливою для людського організму.

Три дні без води і тіло припиняє працювати.

Вода також допомагає циркулювати кров, переробляти їжу і регулювати температуру тіла.

Це є особливо важливо, щоб охороняти від гіпотермії і сонячного удару.

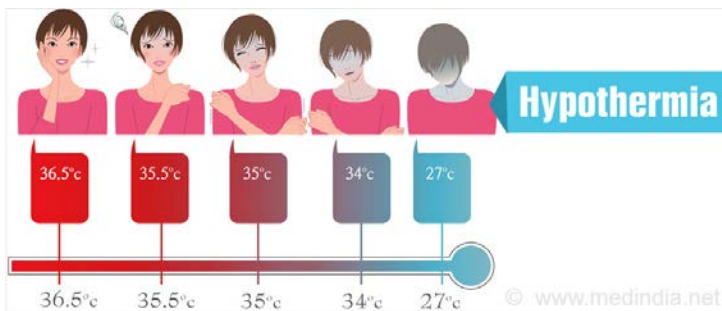


Як розпізнавати та охоронятися від гіпотермії та соняшного удару:

Гіпотермія- відбувається коли температура людини падає нижче 35 С, і не може підтримати нормальні функції організму.

Коли є гіпотермія, часто є коротке дихання, тремтіння, низька енергія і втрата свідомості.

Щоб охоронитися від гіпотермії треба тепло вдягатися коли в зимному повітрі і вважати, щоб залишатися сухим.



Соняшний удар – виникає в випадку локального перегрівання голови під прямим соняшним промінням. Розвитку соняшного удару сприяє загальне перегрівання організму під час спеки в літню погоду.

Соняшний удар супроводжується головним болем, млявістю, блювотою. У важких випадках – комою.

Легкий ступінь

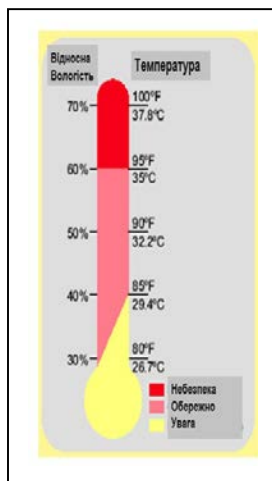
- загальна слабкість
- головний біль
- зростання частоти пульсу та дихання

Середній ступінь

- сильний головний біль з нудотою і блюванням
- оглушення
- невпевненість рухів
- хитка хода
- підвищення температури тіла до 39 - 40 ° С

Важкий ступінь.

- Розвивається раптово:
- обличчя налите кров'ю, згодом блідо-синє
- підвищення температури тіла до 41 - 42 ° С
- випадки раптової смерті



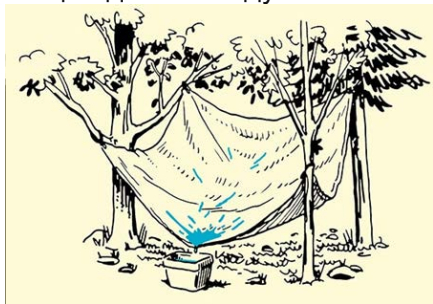
Щоб охоронитися від соняшного удару:

- пийте багато зимної води, особливо при фізичних вправах
- одягайте світлий, вільний одяг
- не будьте в сонці між 11:00 та 15:00 год

Як знаходити воду серед природи:

Якщо у вас бракує води серед природі, треба раптом знайти воду.

- Починай з очевидним- шукай річку, потоки або озеро.
- Часом можна чути воду.
- Вода пливе в долину, то шукай за низьке місце, або долину.
- Якщо Ви в місці де є багато фруктів і овочів, можна збирати їх і щоб дістати воду.



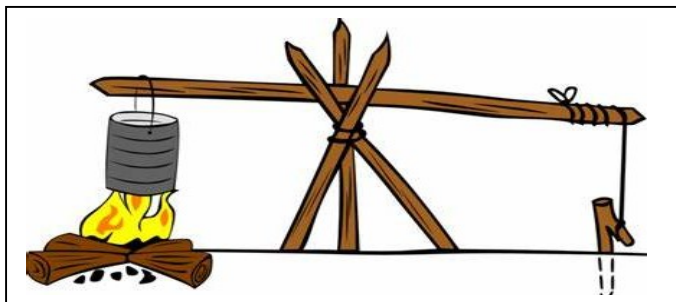
-Якщо не можеш знайти води, можна збирати воду як як іде дощ. Можете збирати воду у відрах, або зав'язати брезент або дощовик на деревах і воду так збирати.

- Також можеш слідувати за тваринами.

Як очищувати воду для пиття

Якщо пити воду, яку ти знайшли в природі, перше треба її очистити. Способи очищування води:кип'яти, хлоп та йод, фільтри

Кип'ятити: Щоб закип'ятити воду, покладіть її в жароміцну емність над вогнем і зачекайте поки вона почне кипіти. Коли вода починає булькати, то китить вода. Коли вода кипить **3 (ТРИ)** хвилини, води готова то пиття.



Хлор та йод: Якщо у вас є хлор або йод, додайте 5 крапель на кварту прозорої води. Додайте 10 крапель на кварту коли вода каламутна. Тоді, чекайте одну годину перед тим щоб пити воду.



Фільтри: Якщо у Вас є фільтр, дозвольте воді перейти через фільтр.



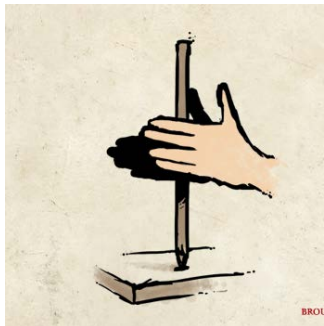
Завдання на точку (6): ПРАВДА ЧИ НЕПРАВДА: На кожному пункті, відзначити чи речення є правда чи неправда.

- Людина може жити три дні без води П Н
- Коли вживаєш хлор, щоб очистити воду, треба чекати одну годину перед тим, щоб пити воду П Н
- Вода допомагає тілу регулювати температуру П Н
- Легкий ступінь сонячного удару може вести до смерті П Н
- Не треба очищувати води, яку Ви знайдете в природі П Н
- Середній ступінь сонячного удару може довести до оглушення П Н
- Гіпотермія відбувається коли температура людини падає нижче 20C ... П Н

Розпалить вогонь тертям сухих паличків, соняшним промінням при допомозі скла або іншим примітивним способом.

(В ніякому разі не вільно вживати сірників, запальнички або інших сучасних засобів розпалювання вогню).

З тертям сухих паличків:



При допомозі скла:



Додай знімку Вашого вогню:

7. Приготуйте аварійний пакет до вжитку в природі та розкажі про всі речі котрі в нім знаходяться та чому вони були б корисні.

Ресурси до книжечки набрані з:

Scouts Canada "Field Book for Canadian Scouting"

"Understanding Direction Based on the Sun" на веб-сторінці "Geography Realm"

Boy Scouts of America "The Boy Scout Handbook"



Приготовила ст. пл. Юля Михайличенко
Літо 2019р

www.plast.ca
plastresourcecentre@gmail.com