



ЭКОЛОГИЯ



ОБЩИЙ
СБОР
конкурс волонтерских
организаций



ВОДА
РОССИИ

ПАМЯТКА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Сегодня проблемы экологии становятся актуальнее с каждым днём, так как они напрямую связаны со здоровьем людей. Во время участия в акции мы просим Вас уделить особое внимание защите своего здоровья и соблюдению ряда правил:

1. ОДЕЖДА И ОБУВЬ

- Одежда должна быть согласно погоде, однако обязательно с длинными рукавами и закрытыми голенищами.
На голове желателен головной убор, который защитит вас от перегревания на солнце в случае жаркой погоды, а также от попадания в волосы насекомых, в том числе клещей. Особенно это правило актуально для обладателей длинных волос, лучше всего их полностью спрятать под головной убор.
- Ваша обувь обязательно должна быть с закрытым носком и пяткой, спортивная, удобная с толстой подошвой.
- Помните так же, что существует большой риск во время уборки одежду и обувь испачкать или повредить, поэтому рекомендуем подбирать одежду, рассчитывая на то, что возможно она будет не пригодна для дальнейшего использования после окончания уборки.

2. ПОДГОТОВКА К УБОРКЕ

- В жаркую погоду позаботьтесь о наличии с собой достаточного количества питьевой воды;
- Соберите групповую аптечку с перевязочными и дезинфицирующими средствами и некоторыми лекарственными препаратами. Будем надеяться, что они не понадобятся.

3. ВО ВРЕМЯ УБОРКИ

- Во время участия в акции крайне не рекомендуется прикасаться к мусору голыми руками без средств защиты. Собирая мусор, обязательно используйте перчатки – резиновые или тканевые и всегда очень внимательно смотрите, что вы берете в руки;
Для сбора битого стекла и любых других опасных предметов используйте лопаты и другие подручные средства. Если потребовалось снять перчатки, то обработайте руки антисептиком. Следите за тем, чтобы не трогать лицо грязными руками;
- Несмотря на красоту окружающей природы, не забывайте смотреть под ноги и перед собой. Особую осторожность соблюдайте на крутых спусках. На обрывистых участках смещайтесь в сторону склона, а не обрыва. Не делайте селфи и групповые фотографии у края обрыва и вблизи автодорог;
- При подъеме тяжестей старайтесь не нагружать поясницу, соизмеряйте собственные силы.

4. ПОСЛЕ УБОРКИ

- Осмотрите себя на наличие клещей после работы в высокой траве и кустах. Если найдете, то обратитесь к медицинскому работнику. Рекомендуем заранее сделать профилактические прививки от болезней, распространяемых клещами, в первую очередь, от клещевого энцефалита.

Соблюдая все вышеперечисленные меры безопасности, вы будете защищены от большинства рисков, возникающих при работе на берегах водных объектов.

#Сборволонтеров
#КонкурсОбщийСбор
#ОбщийСбор
#МинприродыРоссии
#ВодаРоссии
#АкцияВодаРоссии
#БерегДобрыхДел

**БЕРЕГИТЕ
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!**