# Правила техники безопасности для волонтеров акции «Вода России»

# «Фестиваля на Волге»

Заботясь о природе, нельзя забывать о себе. При выходе на берега рек, организации акции важно, чтобы волонтеры соблюдали технику безопасности. Мы постарались учесть все острые моменты волонтерской деятельности и разработали список советов экодобровольцам на субботниках «Вода России». Настоятельно рекомендуем нашим постоянным и будущим участникам ознакомиться с ними и соблюдать во время акций.

1. Работать рекомендуется в рубашках или куртках с длинными рукавами, в длинных брюках, закрывающих голени. Обувь должна быть также с закрытым носком, работа в сандалиях недопустима. Длинные волосы следует собрать под одежду или под головной убор.
2. При работе обязательно используйте средства индивидуальной защиты. Не работайте голыми руками. Собирая мусор, используйте перчатки — резиновые или тканевые. И всегда предварительно смотрите, что вы берете в руки.
3. Если потребовалось снять перчатки, то обработайте руки антисептиком. Следите за тем, чтобы не трогать лицо грязными руками.
4. При обнаружении завязанных мусорных пакетов укладывайте их на носилки или в мешки, не развязывая и не разбирая содержимое. Помните, что среди мусора могут находиться острые предметы — иглы или осколки, способные проткнуть перчатки.
5. 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 на краю обрыва и вблизи автодорог.
6. Осмотрите себя на наличие клещей после работы в высокой траве и кустах. Если найдете, обратитесь к врачу.
7. При подъеме тяжестей старайтесь нагружать суставы, а не поясницу. Соизмеряйте собственные силы!
8. Помните о достаточном количестве употребления пресной воды во время физических нагрузок, пейте воду.
9. Соберите групповую аптечку с перевязочными и дезинфицирующими средствами и некоторыми лекарственными препаратами. Будем надеяться, что они не понадобятся.
10. Будьте особенно внимательны на субботниках вне черты населенного пункта. В мусоре могут прятаться животные или насекомые, а в брошенной одежде могут даже завестись змеи.