



СБОРНИК ПАМЯТОК



(паводок, купание)

ПАМЯТКА

по оказанию помощи человеку, провалившемуся в воду на льду водоема

Что делать если вы провалились в воду на льду водоема?



Главное не паниковать. Постарайтесь сразу широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться под воду с головой. Сохраняйте самообладание. Не кричите, если рядом никого нет, - вы только зря потратите силы. Лучше постарайтесь не обламывать кромки льда и не делать резких движений, выбраться на крепкий лед. Важно «забросить» на край ноги, перенести тяжесть тела на широкую площадь опоры и затем, не поднимаясь ползти или перекатываться подальше от опасного места.

Выплеснувшаяся из пролома вода быстро делает лед скользким и затрудняет работу рук. Надо взять за правило: на зимнюю рыбалку брать с собой пару больших гвоздей. При помощи их легче подтягиваться. Если беда случится у берега, то следует выплывать на сушу.

Если на ваших глазах человек провалился под лед немедленно крикните ему, что идите на помощь. Это его успокоит и придаст силы. Приближаться к полынье можно только ползком, иначе в воде окажетесь оба. Лучше под себя подложить какой либо деревянный предмет – доску, лыжи, палки – для увеличения площади опоры.

Бросать тонувшему веревки, связанные ремни, шарфы, а также санки, лыжи и длинномерные предметы за 3-4 метра до полыньи.

Подползать к краю ее недопустимо. Если неподалеку оказалось несколько человек, то рекомендуется лечь на лед цепочкой и, держа за ноги друг друга продвигаться к пролому.



Конец Александра нужно взять за большую петлю и сделать 2-3 витка веревки, малую петлю и оставшуюся веревку следует удерживать в другой руке. Сделав несколько замахов рукой с большой петлей, бросают конец Александра пострадавшему; тот в свою очередь должен надеть петлю через голову под руки или держать за поплавки. После этого пострадавшего подтягивают к берегу.



Спасательные шары можно взять одной рукой, а другой рукой взять трос, соединяющий их. После выполнения 2-3 замахов бросить шары пострадавшему.

Подача конца Александра



Подача шаров

Плавередства. При оказании помощи утопающему могут использоваться лодки. Приближаться к пострадавшему нужно очень осторожно, с учетом направления ветра и течения, чтобы не нанести ему травму веслом, корпусом лодки, мотором. Пострадавшего можно поднять на борт или транспортировать к берегу по воде.

Памятка населению по безопасности на воде

1. Предметы, увеличивающие плавучесть человека: спасательный круг, конец Александрова, шары, доски;
2. Плавсредства: лодка, плот, надувной матрац;
3. Приближение к утопающему по берегу, либо вплавь, извлечение из воды.

Если пострадавший находится далеко от берега и способен к самостоятельным активным действиям, то ему необходимо бросить одно из описанных ниже специальных спасательных средств.

Спасательный круг нужно взять одной рукой, второй рукой взяться за лесер (веревку), сделать 2-3 круговых движения вытянутой рукой на уровне плеча и бросить круг плашмя в сторону утопающего. Бросок должен быть сделан так, чтобы круг упал на расстоянии 0,5-1,5 м от человека. Бросать круг прямо на него нельзя – это может привести к травме. При бросании круга с лодки делать это нужно со стороны кормы или носа. Пострадавший может держаться за круг, лесер или надеть круг на пояс.

Способы подачи спасательного круга



В ледяной воде люди не могут находиться долго, поэтому жизнь и здоровье пострадавшего зависят от смекалки и быстроты действий. Поистине справедливо: кто скоро помог, тот дважды помог.



Наилучший способ согреть человека – снять с него мокрую одежду, раздеться самому и лечь рядом в спальный мешок. Дать горячее питье. При отсутствии спальника, одежду надо отжать и снова надеть на спасенного.

Хорошо, если есть полиэтиленовая пленка. Ею можно укутать пострадавшего получится так называемый парниковый эффект. И постарайтесь быстро добраться до теплого помещения.

ПОМНИТЕ:

отправляться на водоем в одиночку опасно! Непременно нужно быть хотя бы вдвоем и обязательно, кроме двух больших звезд берите с собой моток прочного (капронового) шнура длиной 10-15 метров с большими петлями и небольшим грузом (мешочек с песком) на концах. Конец шнура бросают в пролом на льду.



В случае происшествия на льду водоема необходимо немедленно обратиться за помощью в единую службу спасения по телефону 01 или на ближайшую спасательную станцию ГИМС МЧС России.

Тонкий лед очень опасен!

ПАМЯТКА
населению о поведении во время паводка

Это нужно знать:

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 15 сантиметров.

- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%.

- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.



Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.

- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

- Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.



ПАМЯТКА
населению по мерам безопасности при отдыхе на водоемах
(Спасение утопающих)

При спасении тонущего подплывите к нему сзади, возьмите за волосы или под мышки, переверните лицом вверх и, не позволяя себя захватить, плывите к берегу. На берегу положите пострадавшего животом на согнутое колено (голова пострадавшего при этом должна свисать вниз), проведите туалет носовой полости и носоглотки (удаляя салфеткой, куском материи тину, песок, водоросли, ил), а затем путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути.



После этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Необходимо знать, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца следует продолжать

до появления объективных признаков смерти (полное отсутствие реакции глаза на свет, широкий зрачок, трупные пятна).

При восстановлении дыхания и сердечной деятельности дайте пострадавшему горячее питье, тепло укутайте и как можно быстрее доставьте в лечебное учреждение.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- * когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
- * не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- * не ныряй в незнакомых местах;
- * не заплывай за буйки;
- * нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- * не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- * нельзя плавать на надувных матрацах и камерах (если плохо плаваешь);
- * не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- * если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.



Если нужна Ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следуйте ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося человека в воде в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону откуда пришли.
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.



ПАМЯТКА
населению по действиям при попадании жилого помещения в
объявленную зону затопления

В этом случае необходимо:

- перенести на верхние этажи и чердаки ценные предметы, вещи;
- закрыть окна, при необходимости - забить окна досками или фанерой;

- деньги, драгоценности, паспорт и другие документы положить в водонепроницаемые пакеты (мешки);

- подготовить необходимые вещи, аптечку первой помощи и лекарства, которыми Вы обычно пользуетесь; собрать трехдневный запас продуктов питания.



Все подготовленные к эвакуации вещи, документы и др. и продукты лучше всего уложить в рюкзак, чемодан или сумку и содержать их в одном месте.

- подготовить теплую удобную одежду, сапоги, одеяла;
- по возможности вывести домашних животных и скот в безопасное место;
- подготовить плавающие средства к использованию (если они имеются);
- ждать сообщения по местному радио об эвакуации.

В сообщении об эвакуации из опасной зоны будет объявлено когда, куда и как (специальным транспортом или пешим порядком) она будет проводиться.

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ
(ДЕТЯМ)

ПОМНИТЕ!

Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) - залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!

В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы осознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.



РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ

1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам.
3. Паника - основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.

- ✓ перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды;
- ✓ посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;
- ✓ садиться на балки (скамейки) нужно равномерно
- ✓ ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее;
- ✓ *запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу;*
- ✓ опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом;
- ✓ если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.

Получив сообщение об эвакуации, необходимо:

-отключить газ, воду и электричество, загасить печи;

- взять с собой подготовленные к эвакуации вещи, документы,

туалетные принадлежности и трехдневный запас продуктов питания;

- надеть теплую одежду, сапоги, закрыть или забить дверь дома и уехать в указанное в сообщении по радио место эвакуации;

- прибыв в конечный пункт эвакуации, зарегистрироваться. Здесь Вы будете размещены на временное проживание до окончания наводнения.

- Оставленные жилища в зоне затопления будут охраняться сотрудниками милиции.



**В любой обстановке не теряйте самообладания, не поддавайтесь панике!
Телефон единой службы спасения - 01.**

ПАМЯТКА
населению по действиям при внезапной
эвакуации с помощью плавсредств

В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМО:

а) если плавсредства подготовлены заранее:

- отключить газ, воду и электричество;
- взять с собой документы;
- погрузить в плавсредство детей (семью), подготовленные к эвакуации вещи и выплыть на нем в безопасное место;



б) если плавсредств нет:

- отключить газ, воду и электричество;
- взять с собой документы;
- подняться на чердак (крышу дома) самим и поднять туда подготовленные к эвакуации вещи, находиться там о прибытия спасателей;
- в светлое время вывесить на высокое место белое или цветное полотно, а в темное подавать световые сигналы, чтобы спасатели смогли вас быстрее найти;
- по прибытии спасателей перейти с вещами в лодку или катер. Спасатели помогут, и Вы будете доставлены в безопасное место.

ПОМНИТЕ!

1. Переходить в лодку (выходить из нее) следует по одному, ступая на середину настила, не устраивая паники и столпотворения.
2. Погрузка детей и женщин осуществляется в первую очередь.
3. Не переполняйте спасательные средства – это угрожает жизни и спасаемых, и спасателей.
4. Во время движения на плавсредстве запрещается меняться местами, садиться на борта, ходить по плавсредству.

➤ оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных.

Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.



Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке:

- ✓ нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке;

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.

2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Произвести укальвание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно:

- немедленно остановиться;
- энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:

- соблюдать правильный ритм дыхания;
- плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;
- плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;
- если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;
- попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;



5. Самостоятельно из затопленного района выбираться следует только в безвыходных ситуациях – когда одному из пострадавших нужна срочная медицинская помощь, вода продолжает прибывать и нет никакой надежды на спасение. Решение выбираться самостоятельно должно быть хорошо продумано и основываться на наличии надежного плавсредства, хорошей защиты от холода, знании маршрута, учете обстановки.



6. Прыгать в воду с подручными средствами можно в самых крайних случаях, когда нет надежды на спасение или возвышенность полностью затопляется. Предварительно следует сбросить с себя тяжелую одежду и обувь, отыскать поблизости плавающие и возвышающиеся над водой предметы, воспользоваться ими до получения помощи.

В любой обстановке не теряйте самообладания, не поддавайтесь панике!

Телефон единой службы спасения – 112.

Телефон оперативного дежурного ЕДДС Петушинского района – 2-31-17

ПАМЯТКА
Населению по действиям
в случае схода воды с затопленной территории

В этом случае необходимо:



- входить в дома и здания осторожно, предварительно убедившись, что конструкции не пострадали;
- прежде чем задерживаться в помещении, его надо проветрить, открыв все окна и двери, и, ни в коем случае, не зажигать огонь, не включать электричество – возможна утечка газа;

- пользоваться электричеством, газом, водопроводом и канализацией можно только после того, как разрешат специалисты.



В любой обстановке не теряйте самообладания, не поддавайтесь панике!

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ
по правилам безопасного поведения на воде

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.



Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19⁰С, воздуха 20-25⁰С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

