

Памятка по безопасности на льду

Внимание!

С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. С образованием первого льда люди выходят на водоем по различным причинам.

Но нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка.

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.

Убедительная просьба к детям: не выходите на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без сопровождения взрослых!

Управление гражданской защиты Исполнительного комитета г.Казани

«Меры безопасности на льду»

1. Органы местного самоуправления ежегодно определяют и устанавливают места массового подледного лова рыбы рыбаками-любителями, места массовых занятий спортом и проведения праздничных спортивных мероприятий на льду, оповещают об этом население через средства массовой информации, организуют обеспечение безопасности людей на льду в этих местах и профилактическую работу с населением по мерам безопасности и предупреждению несчастных случаев на водных объектах в зимний период, оборудуют информационными предупреждающими знаками опасные места выхода и выезда на лед на водных объектах (промоины, проруби, участки выколки льда, тонкий лед).

2. Места массового подледного лова рыбы, массовых занятий спортом на льду должны быть ограждены знаками, предупреждающими об опасности. В этих местах должен вестись постоянный контроль за толщиной льда, информация о ледовой обстановке должна своевременно доводиться до населения через средства массовой информации и путем выставления информационных знаков.

3. Ответственность за обеспечение безопасности людей в период проведения массовых спортивных и праздничных мероприятий на льду несут организаторы этих мероприятий.

4. При переходе водного объекта по льду следует пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии - убедиться в прочности льда с помощью пешни. Проверять прочность льда ударами ноги опасно.

5. Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и т.п.

Безопасным для пешего перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.

6. При переходе по льду группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь впереди идущему.

Перевозка грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда.

7. Пользоваться на водоемах площадками для катания на коньках разрешается только после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.

8. При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук.

Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. Во время движения лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием.

9. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами.

Каждому рыболову рекомендуется иметь спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого должен быть закреплен груз весом 400-500 г, а на другом - изготовлена петля.

10. В местах с большим количеством рыболовов на значительной площади льда в периоды интенсивного подледного лова рыбы должны выставляться спасательные посты, укомплектованные подготовленными спасателями, оснащенные спасательными средствами, электромегафонами, средствами связи и владеющие постоянно информацией о гидрометеорологической обстановке в этом районе. При угрозе отрыва льда от берега спасатели немедленно информируют об этом рыболовов и принимают меры по удалению их со льда.

11. В случае провала льда под ногами надо действовать быстро и решительно: широко расставить руки, удержаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твердый лед, а затем, лежа на спине или груди, продвигаться в сторону, откуда пришел, одновременно призывая на помощь.

12. При оказании помощи провалившемуся под лед опасно подходить в нему близко. К пострадавшему нужно приближаться лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами. Для оказания помощи нужно использовать доски, шесты, лестницы, веревки, багры. Если этих средств нет под рукой, то два три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему ремень, одежду и т.п.

13. Выезд на лед, передвижение по льду и стоянка автотранспорта на льду на водоемах запрещены, кроме транспорта органов рыбнадзора, охотнадзора, внутренних дел, ГИМС, других надзорных органов при выполнении ими функциональных задач. Движение по льду автотранспорта разрешается только по организованным ледовым переправам, оборудованным в соответствии с требованиями настоящих Правил.

14. Проведение спортивных и развлекательных мероприятий на льду с использованием автотранспорта (автобусы, автомобили, мотоциклы, снегоходы и т.п.) производится с разрешения органов местного самоуправления, по согласованию с органами надзора в области пользования водными объектами.

УПРАВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА г.КАЗАНИ



Меры безопасности во время весеннего половодья.

Период весеннего половодья особенно опасен для тех, кто живет близ реки, пруда, водоема.

Привыкая зимой пользоваться пешеходными переходами по льду, многие забывают об опасности, которую таит лед весной.

Переходить реку, пруд, озеро по льду весной опасно. Сходить на необследованный лед – большой риск. Помните, течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов.

Весной опасно сходить за плотины, запруды. Не забывайте – они могут быть неожиданно сорваны напором льда. Не приближайтесь к ледяным заторам. Период половодья требует от нас порядка, осторожности и соблюдения правил безопасности поведения на льду и воде.

Помните! Игры на льду в это время, плавание на лодках, плотках во время ледохода и половодья опасны для жизни!

Правила поведения:

- прежде, чем спуститься на лёд проверьте место, где лёд примыкает к берегу – там могут быть промоины, которые закрываются снежными надувами. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений.
- при движении по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом или лыжной палкой). Проверять прочность льда ударами ног опасно!
- прочным считается прозрачный лёд с синеватым или зеленоватым оттенком. Непрочный лёд матовый или белый. Такой цвет лёд получается, когда при оттепели, изморози, дожде или после снегопада он покрывается водой, а затем замерзает.
- если Вы провалились – не впадайте в панику, сбросьте с себя тяжелую обувь и одежду, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, обопритесь о край полыньи, медленно ложась на живот или спину.

ПОМНИТЕ:

- на весеннем льду легко провалиться;
- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

В период весеннего паводка и ледохода **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- выходить в весенний период на водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда;
- стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам;
- отталкивать льдины от берегов;
- измерять глубину реки или любого водоема;
- ходить по льдинам и кататься на них.

Наибольшую опасность весенний паводок представляет для детей.

Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, так как чувство опасности у ребенка слабее любопытства, играют они на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Такая беспечность порой кончается трагически.

Весной нужно усилить контроль за местами игр детей.

**Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.
Не подвергайте свою жизнь опасности!**

Управление гражданской защиты
Исполнительного комитета г.Казани

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ жизни людей на водных объектах в летний период

г.Казань

Вода – это грозная стихия, потенциальный источник многих ЧС, безжалостный убийца.

С древних времен наводнения воспринимались людьми как самое страшное стихийное бедствие. Не случайно в религиях народов, в легендах, преданиях именно вода используется в качестве основного «наказания Господнего» за грехи человека. По всей вероятности, то связано тем, что поверхность Земли на 2/3 покрыта водой. Мировой океан занимает площадь 361 миллион км², общий объем воды составляет на нашей планете 1380 миллионов км³.



На нашей планете всегда есть возможность
оказаться в воде: она покрывает 71 процент земной
поверхности.

**Практически любой водный объект: море,
озеро, водохранилище, река несет в себе
потенциальную опасность.**

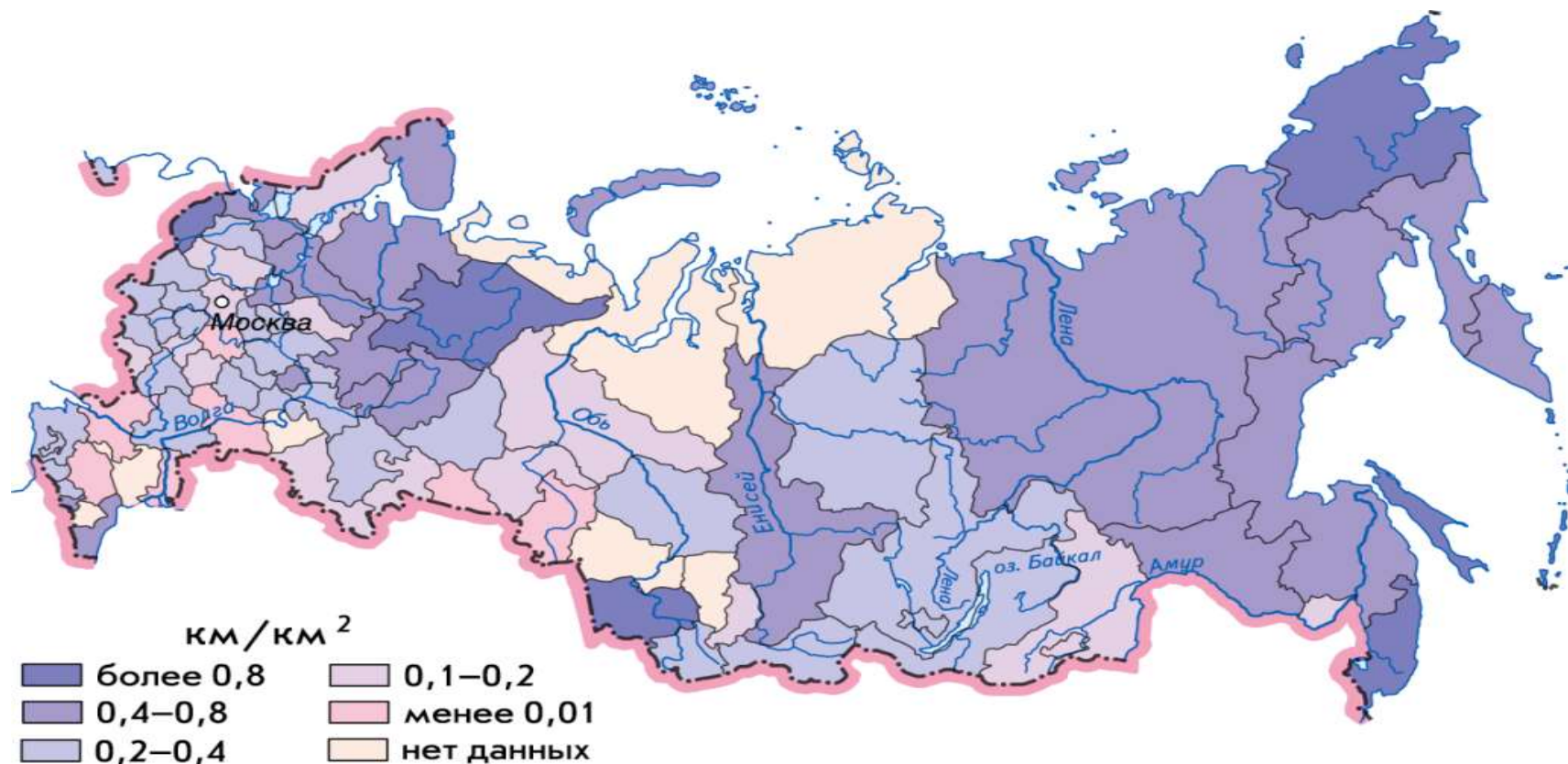


**Первый отечественный указ
о мерах по спасению людей и
имущества во время
наводнений издал Петр I.
Общество спасения на водах
было создано в России в 1872
году.**



Россия занимает первое место в мире и по числу больших и малых рек.

В это число входят такие мощные водные артерии, как Волга, Амур, Обь с Иртышем, Енисей с Ангарой, Лена, Дон и др.



Несчастные случаи на воде и их причина

Отдых на воде – один из лучших видов отдыха людей, особенно летом. Много удовольствий приносят детям и взрослым купание, плавание, прогулки на катерах и лодках и т.д.



Однако отдых может быть омрачен непоправимой трагедией. Пренебрежительное отношение к выполнению правил поведения и мер безопасности на воде нередко приводит к несчастным случаям, гибели людей.



В России за год в среднем гибнет 14,5 тысяч человек. Это 9 несчастных случаев на 100 тыс. человек в год. Детей погибает до 3000 человек, что составляет 15-20% от общего числа жертв. Несчастные случаи происходят чаще всего при нарушении правил поведения и несоблюдении мер безопасности на воде.

Анализ данных последних лет убедительно показывает, что главными причинами гибели людей на воде являются:

- неумение плавать;
- купание в необорудованных водоемах, при волнении на водоемах и быстром течении;
- купание в состоянии алкогольного, наркотического и иного опьянения;
- нарушение правил пользования плав.средствами;
- нарушение навигационных правил и т.д.



В последнее время все большую популярность приобретает подводный спорт или как его еще называют **«Дайвинг»**. Купив подводное снаряжение, отдельные пловцы пытаются самостоятельно или в составе полуподпольных организаций, осваивать технику подводных погружений, заниматься подводной охотой, фото-, видео-съемкой и т.п.

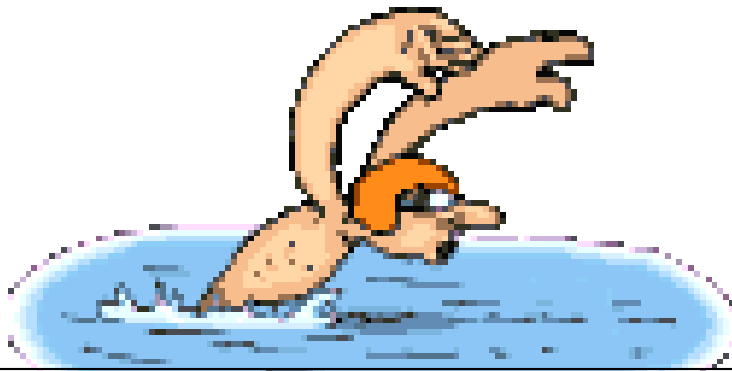
Не редко подобные занятия заканчиваются трагедией, Часто причиной гибели в воде являются:
переохлаждение,
переутомление,
перегревание, переоценка собственных сил.



Значение воды для укрепления здоровья людей

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

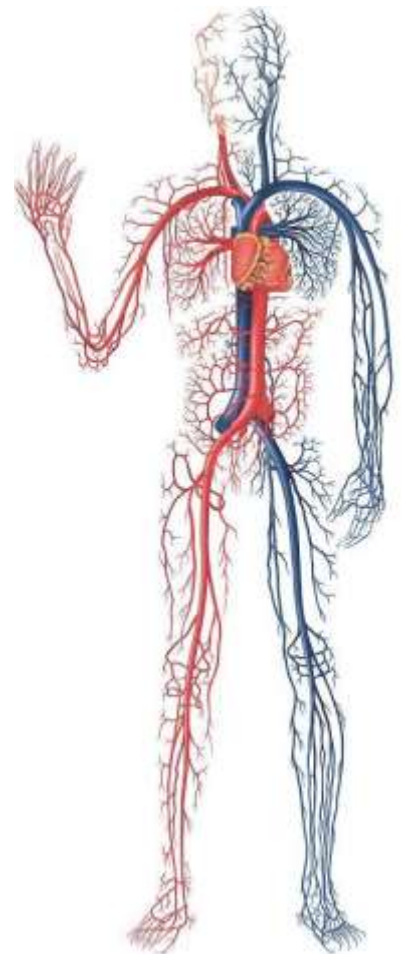
Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови — увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям. А так же повышает интенсивность обмена веществ в организме, совершенствует работу вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия.



Даже в таком полезном и приятном занятии нужно знать меру...

Различаются три стадии действия холодной воды на организм при купании.

- Под влиянием холодной воды наступает сужение кровеносных сосудов. Кожа становится бледной и холодной, появляется озноб.
- В результате усиления деятельности сердца кожные сосуды вскоре расширяются, кожа становится красной и разогревается. Ощущение озноба сменяется приятным ощущением тепла и бодрости.
- Снова происходит сужение сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют, вновь появляется озноб. Это грозит серьезным заболеванием организма.



Переохлаждение и перегревание организма

Переохлаждение организма

Для предупреждения переохлаждения при нахождении (купании) в воде необходимо срочно следовать следующим требованиям:

	Температура воды		
Допустимое время пребывания в воде	+20°C 40 минут	+17°C 15 минут	+14°C Купание запрещено
Перерыв между заходами в воду	60 минут	90 минут	

При температуре воды +10°C (человек может погибнуть от переохлаждения через 30 минут).

Признаки переохлаждения:



- озноб;
- мышечная дрожь;
- синюшность кожных покровов губ;
- понижение температуры тела;
- появление «гусиной кожи»;
- зевота, икота;
- затемнение сознания.

У пострадавшего наступает апатия, сонливость, общая слабость, наблюдается поверхностное дыхание. Степень и скорость наступления переохлаждения зависит от температуры воды и адаптации организма к холоду. Различают три степени переохлаждения: легкая, средняя, тяжелая.

- При **средней и тяжелой** степени переохлаждения пострадавшего растирают шерстяной тканью, согревают под теплым душем, делают массаж всего тела и т.д. Согревание должно быть постепенным .
- Серьезную опасность представляет собой **холодовый шок**, который может привести к остановке сердечной деятельности. Холодовый шок возникает при резком входе в воду путем падения, ныряния и иного быстрого погружения. Он также возможен при нырянии в глубину при переходе из поверхностного слоя воды, более теплого, в глубинные слои, порой значительно более холодные.

Перегревание организма: Признаками перегревания и солнечного удара, как правило, являются:

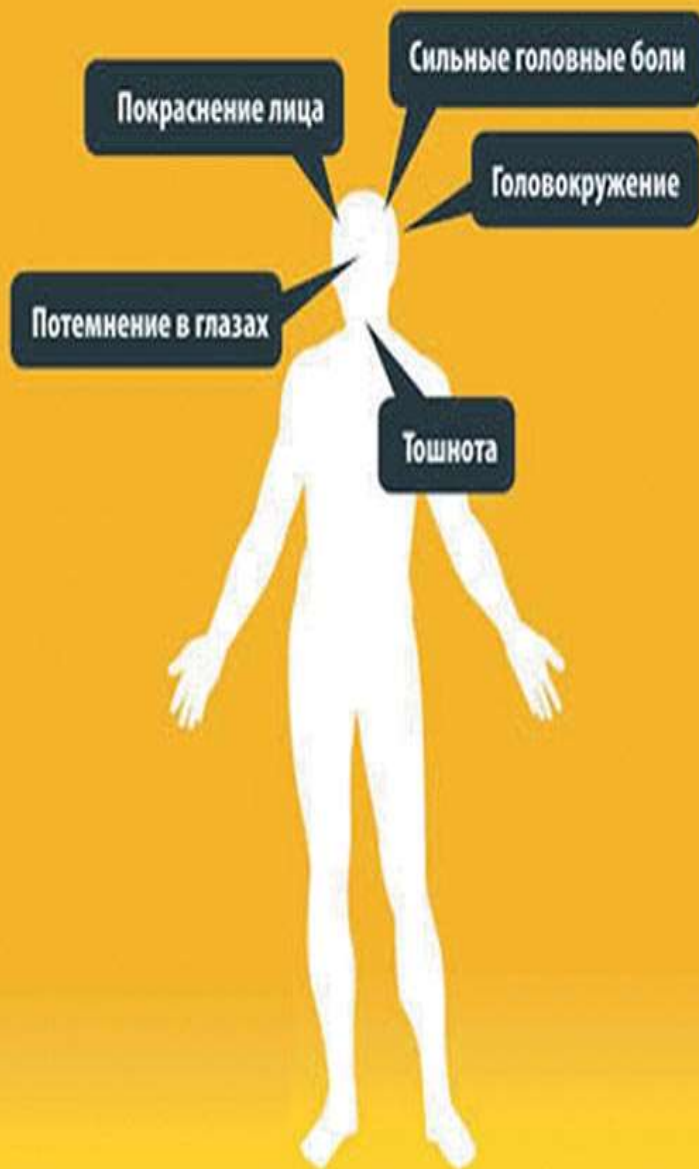
- головная боль,
покраснение лица;
- усталость, носовое
кровотечение;
- головокружение,
повышение температуры
тела;
- тошнота (рвота);
- жажда;
- боли в ногах и т.д.



Симптомы теплового удара



Симптомы солнечного удара



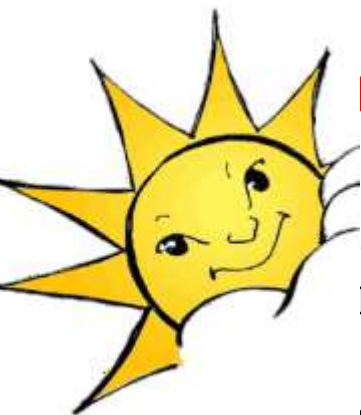
Оказание доврачебной помощи заключается в простых правилах. Необходимо пострадавшего:

- уложить в прохладное место, желательно на ветерок, в тень, приподняв голову;
- снять ненужную одежду;
- наложить холодный компресс на голову, шею, грудь можно обернуть тело мокрой простыней, но необходимо помнить, что охлаждение не должно быть резким и быстрым;
- напоить прохладной водой (спиртосодержащие напитки категорически исключены, пиво также).



Во всех случаях перегревания организма необходимо срочно вызвать медицинского работника.

Предупреждение перегревания заключается в соблюдении норм приема солнечно-воздушных ванн, что особенно важно для детей, подростков и лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Особенно опасно долго сидеть на солнцепеке, т.к. помимо перегревания и солнечного удара, возможен ожег кожного покрова тела.



Правила поведения и меры безопасности людей на воде

запрещается допускать к мероприятиям на воде лиц, не умеющих плавать, не допущенных врачом и не прошедших инструктаж по правилам поведения на воде;

- купание детей должно организовываться и проходить только под контролем взрослых, хорошо умеющих плавать;
- купание лучше организовывать в утреннее и вечернее время, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- температура воды должна быть не ниже $+18-19^{\circ}\text{C}$, а воздуха $+20-25^{\circ}\text{C}$;
- входить в воду нужно осторожно, постепенно привыкая к разнице температур воды, воздуха и тела;
- продолжительность купания зависит от состояния погоды, водоема и самочувствия человека.

Наиболее приемлемыми принято считать следующие режимы купания:

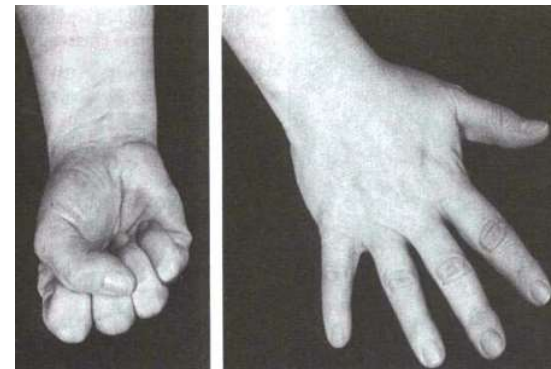
Температура воды	Продолжительность купания
+18°C	6-8 минут
+20°C	10-12 минут
Более +20°C	15-20 минут

- Начинать купание следует при температуре воды не менее +20°C.
- Не следует купаться до озноба, что является признаком переохлаждения организма и может вызвать судороги мышц, остановку дыхания, потерю сознания и т.д.

Судороги мышц вызываются длительным пребыванием в воде и часто служат причиной несчастных случаев.

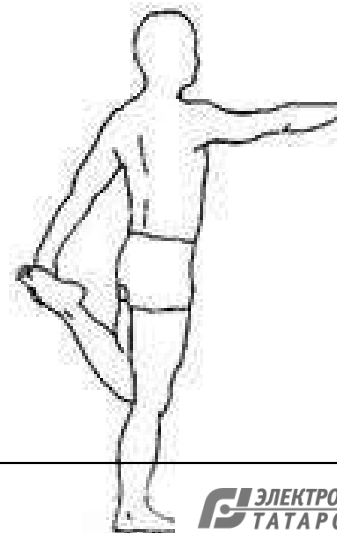
При возникновении судорог:

- Кисти руки - нужно быстро и с силой сжать пальцы в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кисть.



- Икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.

- Мышцы бедра - Схватить пораженную ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене, потянуть и прижать пятку ноги к ягодице. Чем выше и сильнее, тем лучше.



**Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь!
После приема пищи сделайте перерыв 1,5-2 часа!**

**Не купайтесь при температуре: воды – ниже 18
воздуха – ниже 22**



Попав на быстрое течение не боритесь с ним!

Плывите по течению постепенно приближаясь к берегу!

Водовороты представляют грозную опасность. К ним не нужно приближаться. Попав в водоворот, нужно глубоко вдохнув, погрузиться под воду, где водоворот не обладает большой силой и, нырнув в сторону по течению, спокойно всплыть на поверхность.



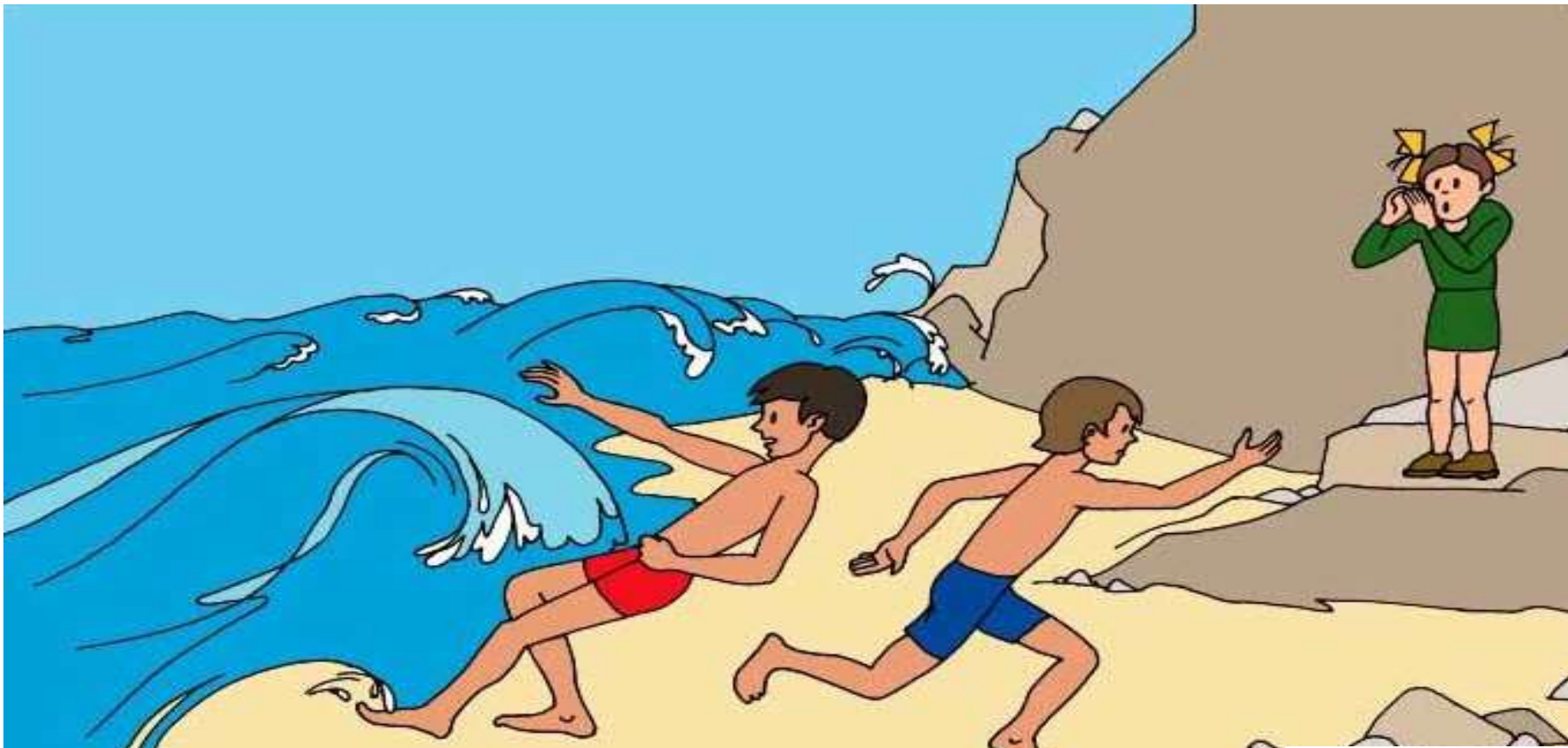
**Не купайтесь у крутых обрывистых берегов
с сильным течением, в заболоченных и
заросших растительностью и местах!**



В водоемах, заросших водорослями и иными растениями, купание настоятельно не рекомендуется. Если же пловец попадает на такие участки акватории, то плыть нужно медленно у самой поверхности, не задевая растения. Если все же руки или ноги спутываются водорослями, нельзя делать резких движений. Нужно освободиться от растений, спокойно плавно плыть обратно по уже пройденному пути.



Не купайтесь в штормовую погоду! Берегитесь волны!



Не ныряйте в незнакомых местах!
Не известно, что там может оказаться на дне!
Прыжки в воду с естественных и искусственных
объектов, не предназначенных для этих целей,
категорически запрещены.



**Не подплывайте к проходящим судам.
Не взбирайтесь на технические
предупредительные знаки!**

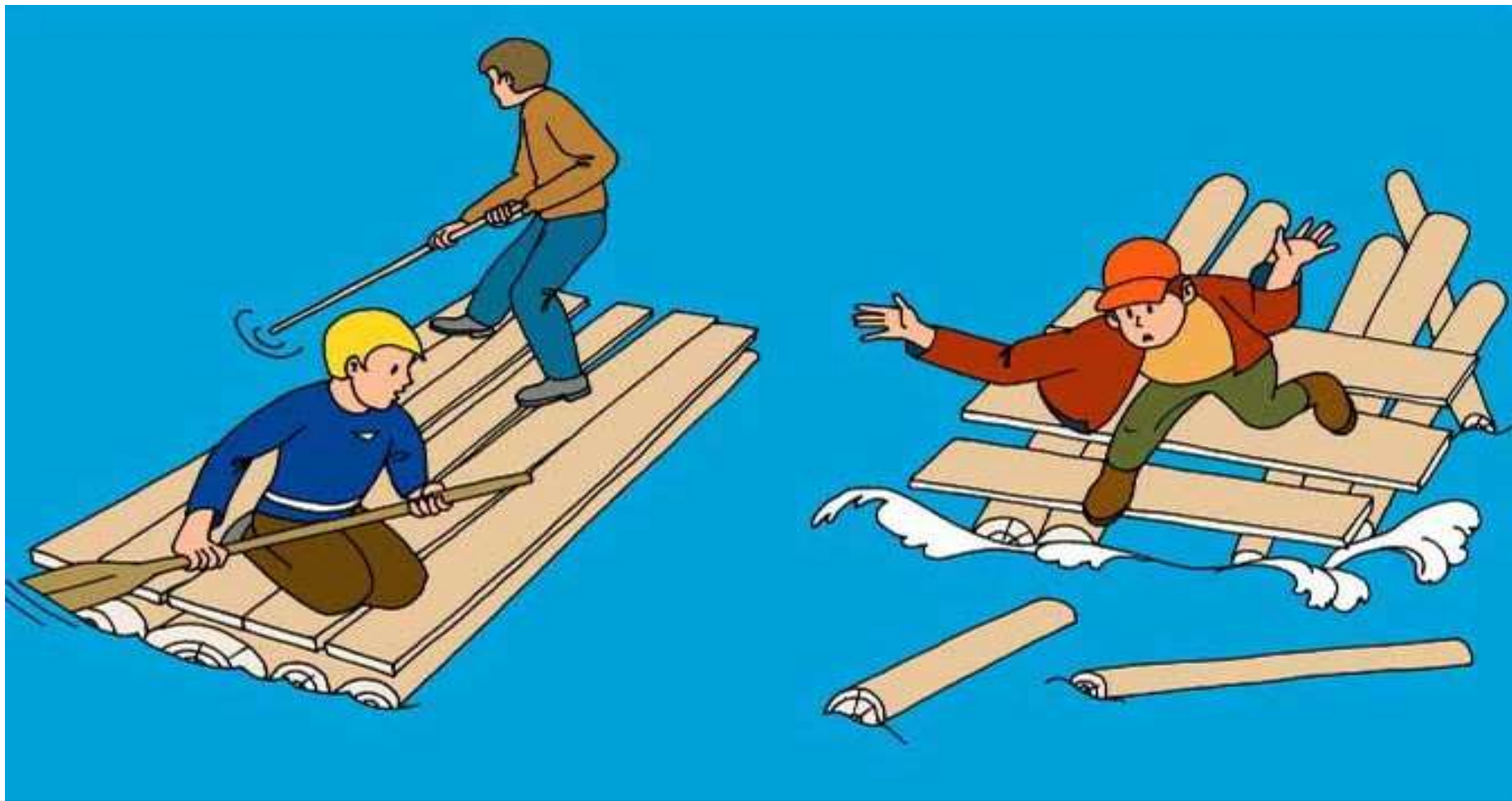


Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах!



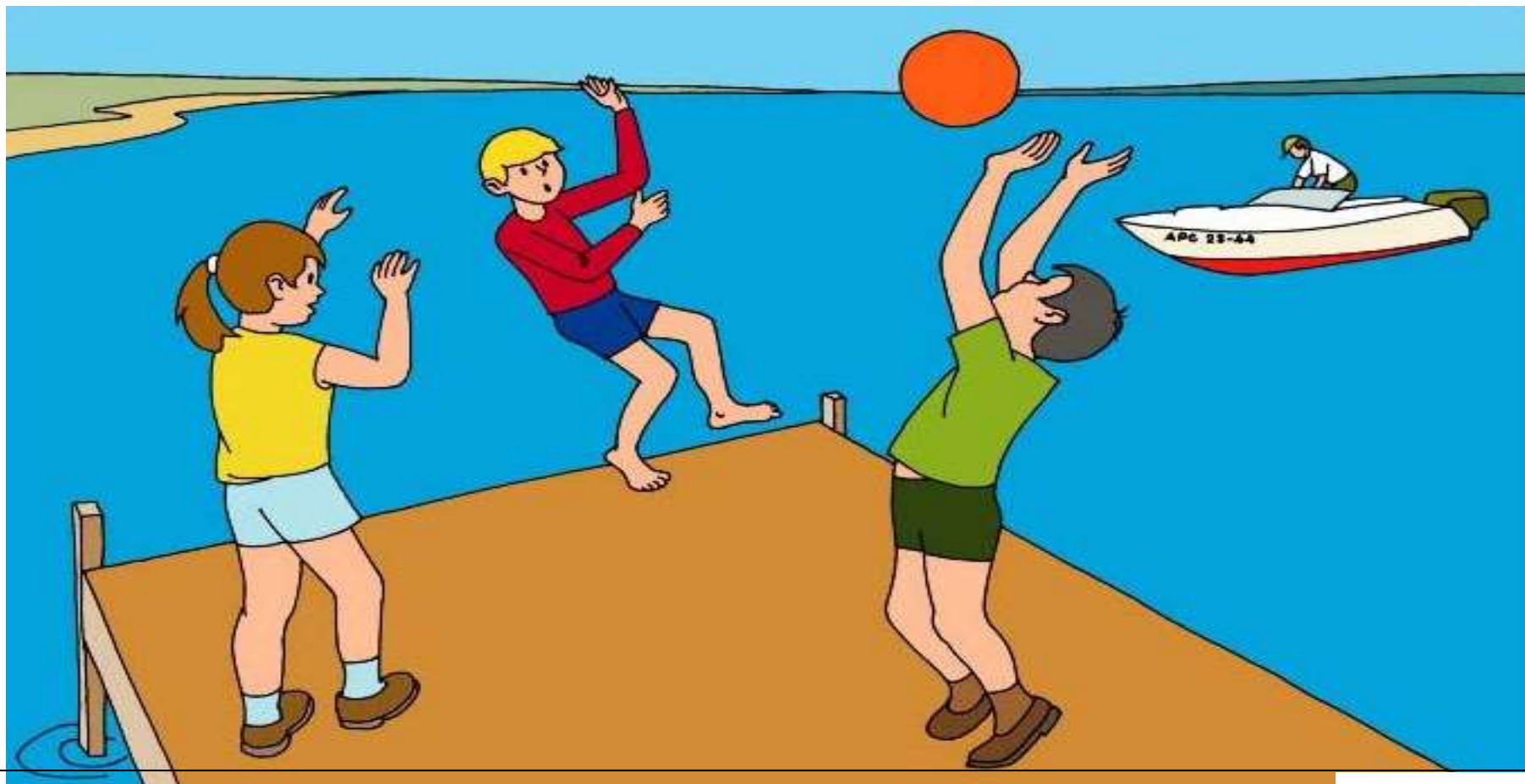
Не используйте для плавания самодельные устройства!

Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться.



Не стой и не играй в тех местах, откуда можно свалиться в воду!

Дети моложе 7 лет не могут находиться у воды без сопровождения взрослых, хорошо умеющих плавать.



Основные средства и методы спасения на воде:

предметы, увеличивающие плавучесть человека:
спасательный круг, «конец Александрова», спасательные шары Суслова, спасательный жилет, подручные средства;
плавсредства: лодка, плот, надувной матрац;
приближение к утопающему по берегу, либо вплавь,
извлечение его из воды.



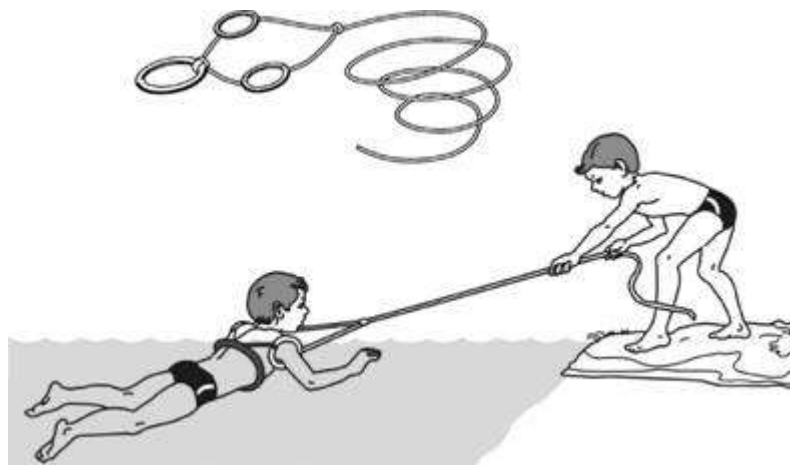
Спасательный круг — средство для оказания помощи утопающим. Является поплавком из твердого плавучего материала в форме «бублика» или подковы. Окрашивается в яркий, заметный цвет— ярко-оранжевый или красный, возможно, с несколькими белыми полосами. На круге закреплён леер.

Стандартный спасательный круг имеет внешний диаметр 760–680 мм, внутренний — 440 мм, ширину кольца — 100–160 мм, толщину круга — 80–100 мм. Вес спасательных кругов варьируется от 4,5 до 7,0 кг, плавучесть порядка 14 кг

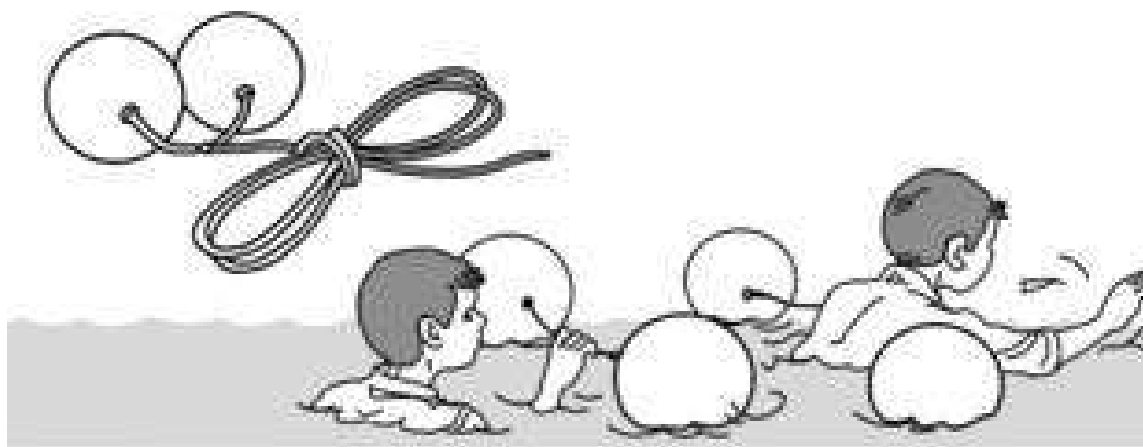


Спасательный конец Александра —

средство для оказания помощи утопающим. Представляет собой плавучий линь, обычно из полипропилена, длиной около 30 м, с петлёй диаметром около 40 см и двумя поплавками яркого - оранжевого цвета.



Спасательные шары Суслова - два пробковых или пенопластовых шара диаметром 25–30 см, которые обтягиваются плотной материей и окрашиваются один в белый цвет, а другой — в красный. Между собой шары соединены веревкой 40—60 см, посередине которой имеется петля. При бросании шар надо держать за петлю, раскрутить, вращая над головой (3—4 оборота), и бросить в нужном направлении. Потерпевший ложится грудью на веревку, при этом шары оказываются расположенными возле подмышек.



Спасательный жилет — средство для поддержки человека на воде. Обычно имеет ярко – оранжевый цвет. Наполняется либо воздухом, либо пенопластом. Бывает в виде как, собственно, жилета, так и в форме нагрудника, пояса и т. п.



Как может выручить находчивость

Спасательными средствами могут стать предметы обладающие плавучестью: дощечки, куски фанеры, бревна, пустые пластиковые бутылки, канистры, надувные матрасы (игрушки) и др.

В момент опасности нельзя думать о том, что вы порвете одежду, что-то потеряете или испортите.
Главное — спасти человека.



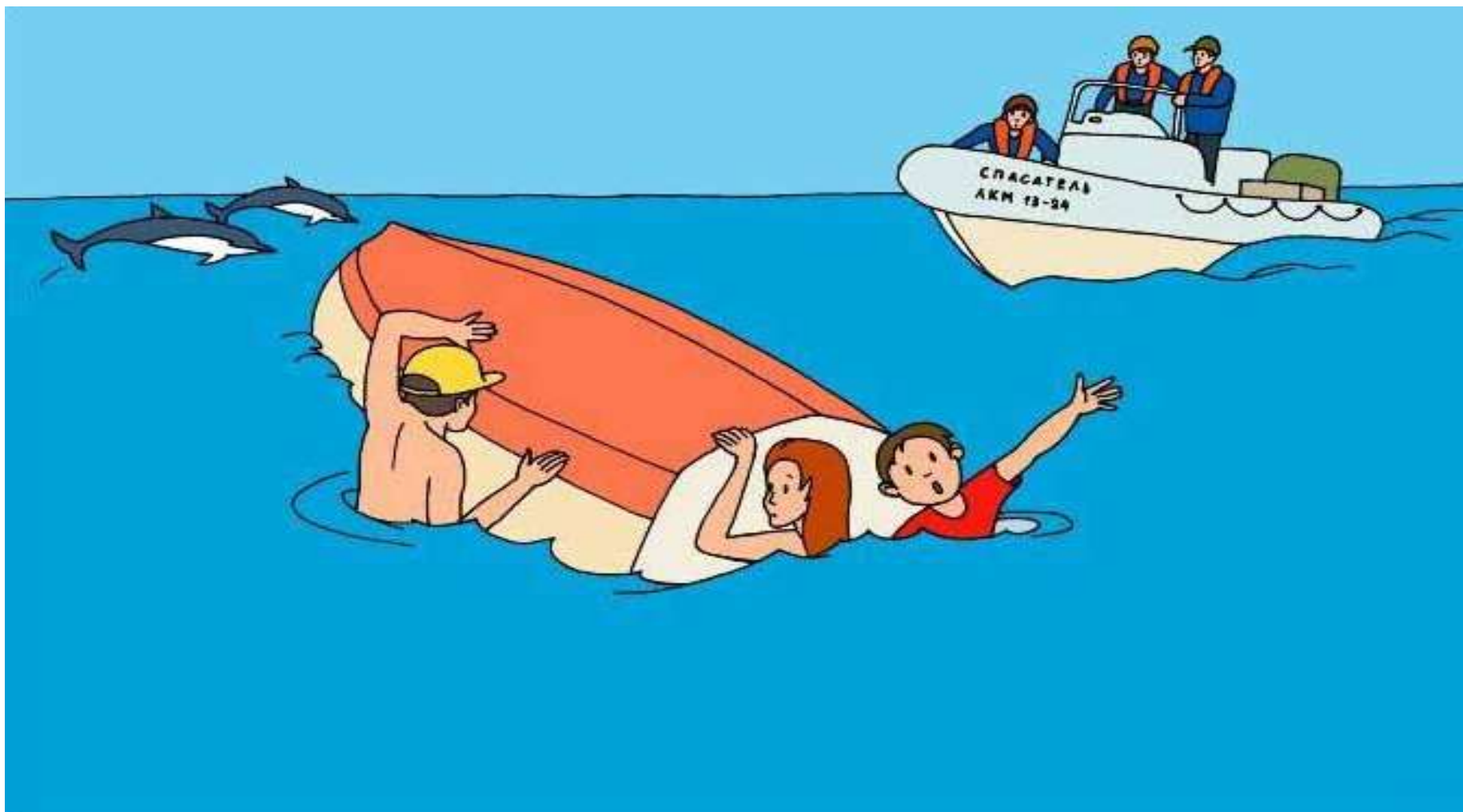
При оказании помощи утопающему могут использоваться лодки. Приближаться к пострадавшему нужно очень осторожно, с учетом направления ветра и течения, чтобы не нанести ему травму веслом, корпусом лодки, мотором. Пострадавшего можно поднять на борт или транспортировать к берегу по воде.



Поднимайте тонущего из воды только с кормовой части спасательного средства!



Не отплывайте от перевернувшейся лодки до прибытия помощи!



Правила эксплуатации моторных и гребных лодок.

Плавание на гребных и моторных лодках (катерах) – один из любимых видов отдыха на воде многих людей. Но всегда надо помнить, что катание на любых плавсредствах требует строгого соблюдения правил и мер безопасности, нарушение которых может привести к несчастным случаям.



Прежде чем отправиться на резиновой, весельной или моторной лодке на прогулку или путешествие, надо убедиться, что корпус не пропускает воду, весла и уключины исправны, в ней должны находиться аптечка, спасательные средства и черпак для откачки воды.



Меры безопасности при возможных опасных ситуациях:

Не меняйтесь местами при движении лодок и катеров!
Не садитесь на борта и не стойте на сидениях!



Не перегружайте лодки и катера! Не подставляйте борт лодки волне!



**Не прыгайте с бортов лодок и катеров!
Не пытайтесь ухватиться за технические
средства ограждения, буи и знаки!**



Не катайтесь на лодках, катерах и гидроциклах в местах массового купания населения!



Не выходите на судовой ход!
Не подплывайте к проходящим судам!
Не пересекайте курс идущих судов!



Ночью на катерах и лодках обязательно включать белый фонарь!

нельзя плавать ночью и в тумане, так как можно не
заметить препятствия, потерять ориентировку



Типичными нарушениями мер безопасности и правил эксплуатации являются:

- - плавание на неисправном судне;
- - превышение норм пассажироместимости и грузоподъёмности;
- - плавание без спасательных средств, положенной комплектации;
- - управление в нетрезвом состоянии;
- - присутствие на борту пассажиров в нетрезвом состоянии;
- - перевозка детей до 16 лет без сопровождения взрослых, постоянно контролирующих их



поведение

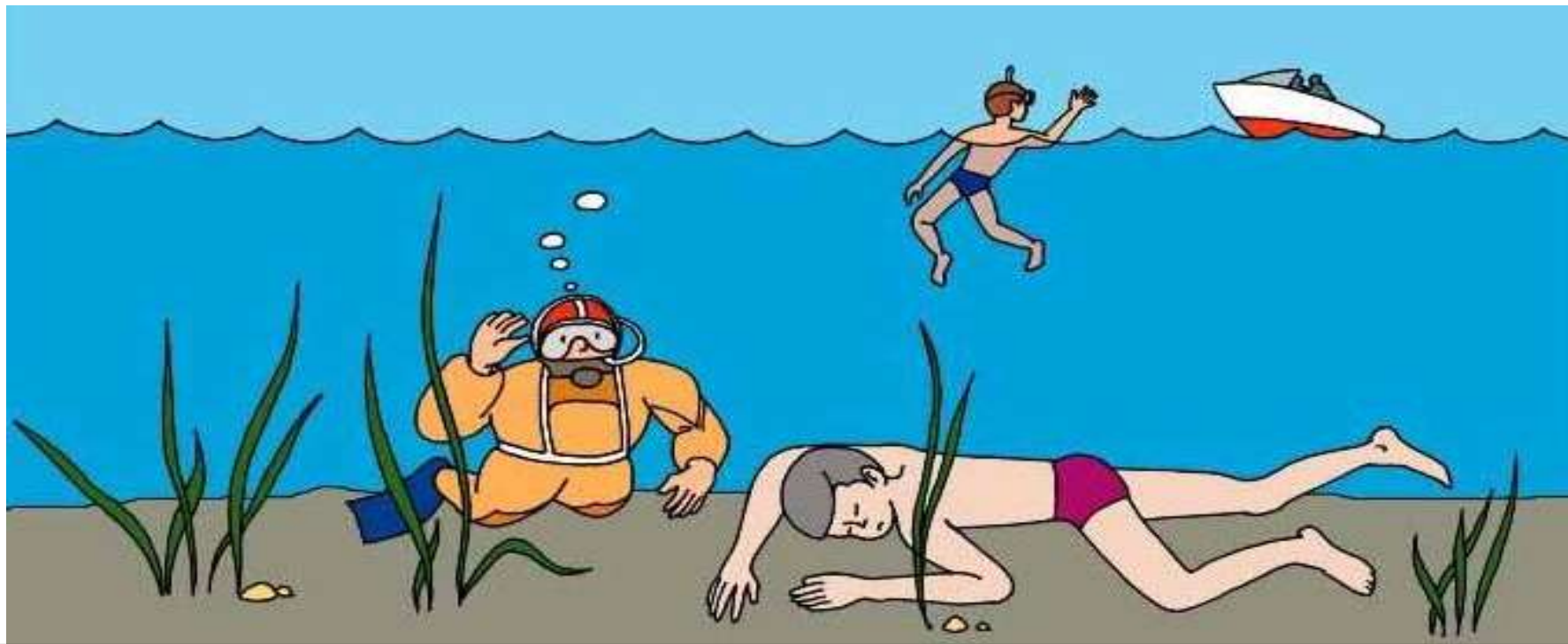
Спасание тонущих летом

При несчастном случае необходимо как можно быстрее помочь тонущему. Спасатель должен хорошо плавать, владеть приемами оказания помощи пострадавшему на воде, действовать оперативно, решительно, быстро и без суеты.



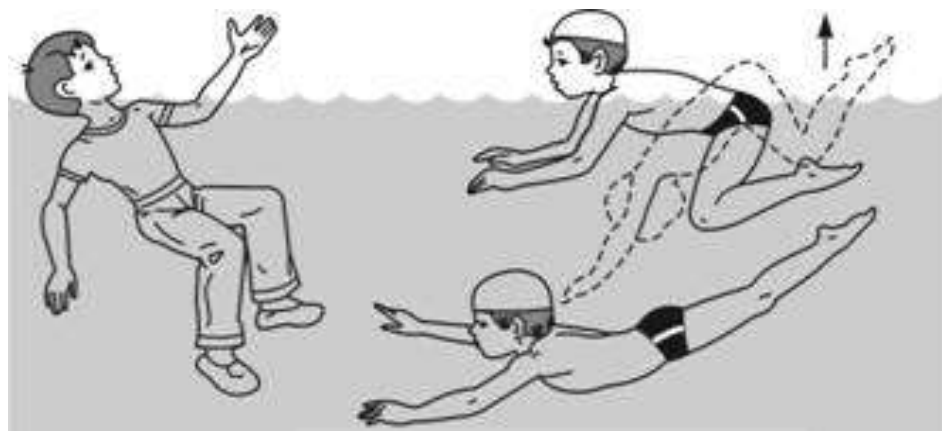
Не оставляйте попыток достать утонувшего со дна! Это нужно делать 10 минут с момента его погружения.

Заметив тонущего, необходимо быстро оценить обстановку и выбрать наиболее оптимальный путь спасения. В воду входят в том месте, откуда можно быстрее всего подплыть к тонущему.



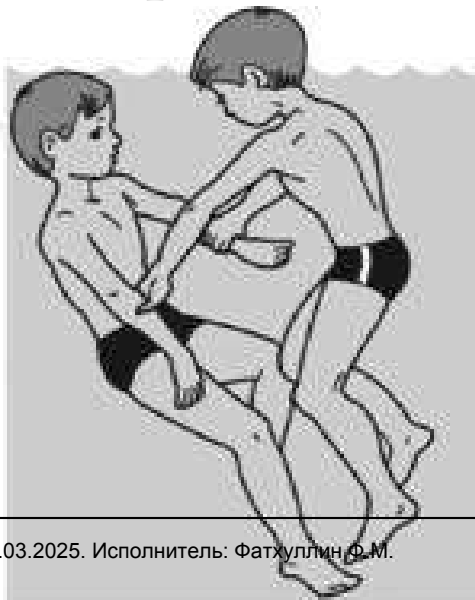
Подплывание к тонущему

Приближаться к тонущему лучше сзади, для избежания его захватов. Если это не удастся, то за 2-3 м нырнуть под него, взять за бедро или обхватить за талию, повернуть спиной к себе, всплыть и плыть с ним к берегу одним из способов транспортировки.



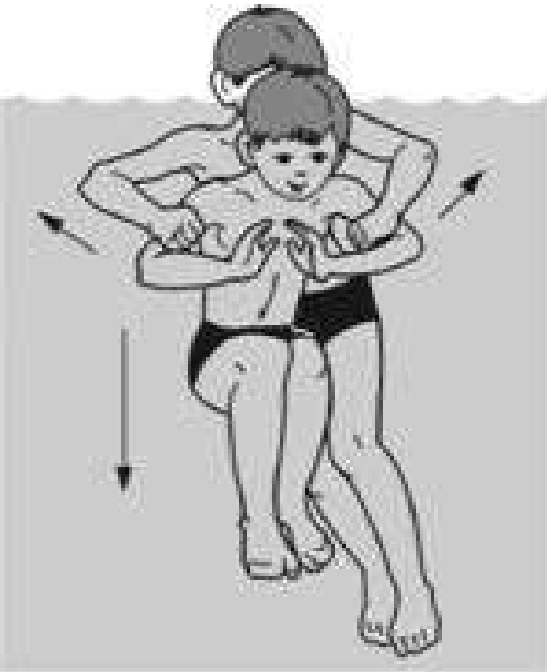
Освобождение от захватов

При оказании помощи потерпевшему надо помнить, что в критических ситуациях тонущие ведут себя по-разному: кто борется за жизнь, контролируя свои действия, при приближении помощи доверяют спасателю; кто потерял самообладание, охвачен страхом, стараются ухватиться за спасателя. Захваты могут быть самыми неожиданными. За одну руку, за две руки, за шею, туловище, спереди и сзади. Освобождение от гельных усилий.



Освобождение
при захвате за обе
руки спереди

Освобождение от захвата сзади поверх рук



Освобождение при захвате сзади под руками



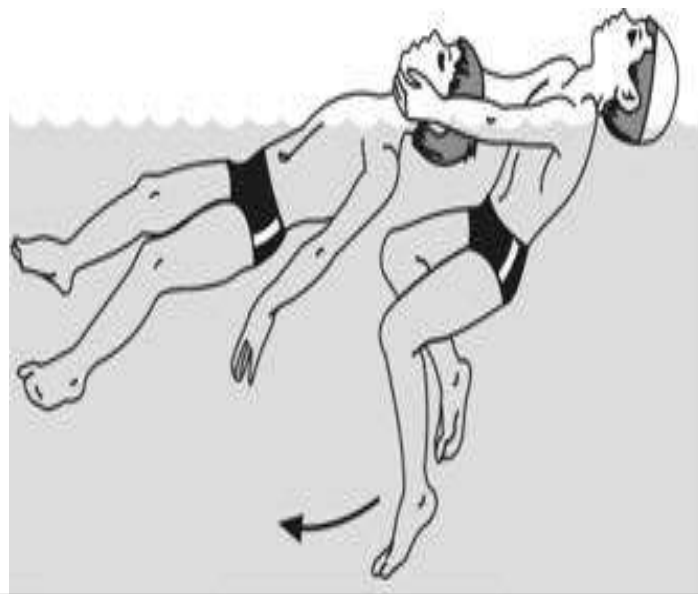
Освобождение от захвата сзади туловища и рук

Способы транспортировки

При транспортировке пострадавшего спасателю необходимо свободно владеть спортивными способами плавания, обладать хорошей физической подготовкой и самообладанием. Основные требования при транспортировке пострадавшего – быстрота транспортировки и обеспечение ему дыхания. Пострадавшего нельзя класть на себя, надо придать ему более горизонтальное положение, чтобы рот и нос находились на поверхности воды.

Способы транспортировки весьма разнообразны, но наибольшее распространение получили следующие:

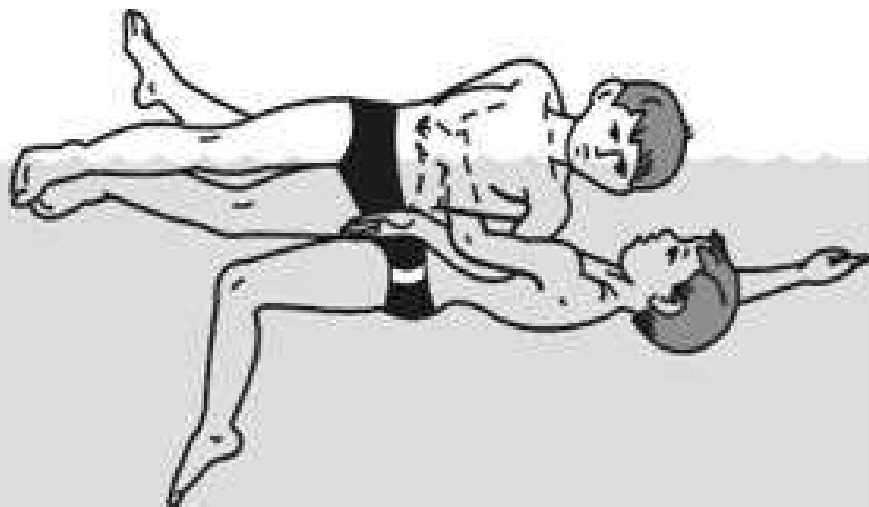
1. Спасатель, двумя руками поддерживая за подбородок и нижнюю челюсть пострадавшего, плывет, работая ногами способом брасс на спине

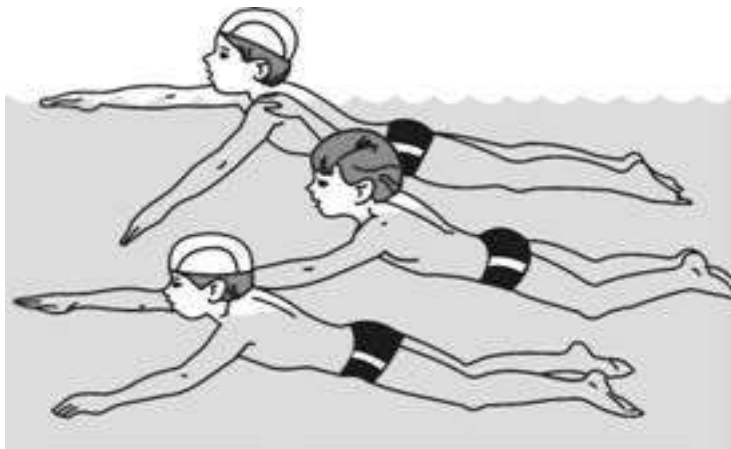


**2. Спасатель просовывает
сзади свою руку под ближнюю
руку пострадавшего,
захватывает пальцами этой
руки нижнюю челюсть
пострадавшего и, плывя на
боку или брассом, выполняет
движения свободной рукой и
ногами**

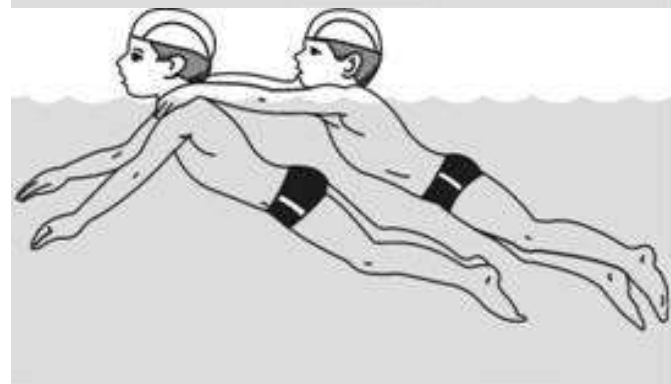


**3. Спасатель просовывает
свою руку под обе руки
пострадавшего,
захватывает «дальнюю»
руку выше локтя и плывет
брассом или на боку,
выполняя движения
свободной рукой и ногами**





4. Пострадавший держится руками сверху за плечи спасателя, плывущего брассом



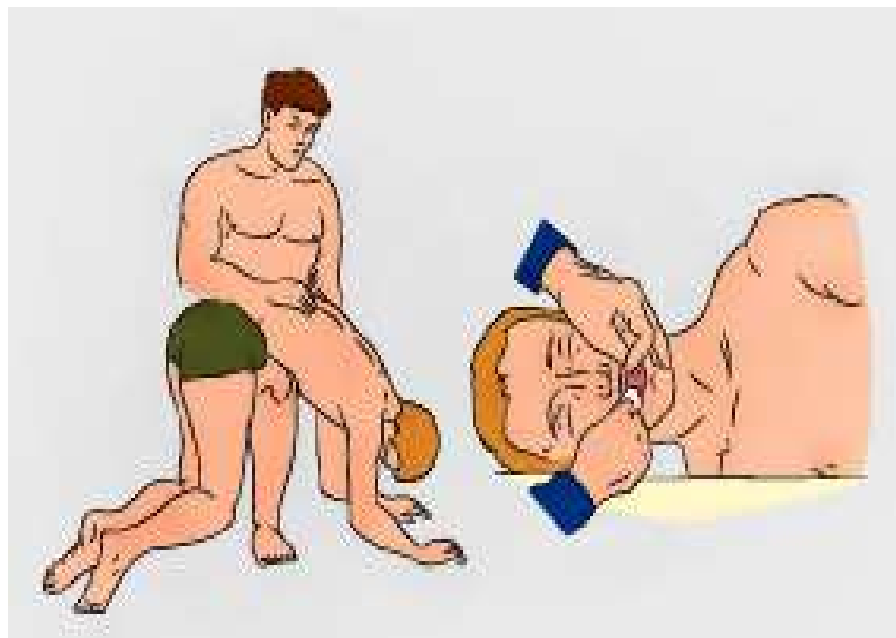
5. Спасатель держит пострадавшего за волосы

Первая помощь при утоплении

Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно его уложить, дать горячее питье, согреть и успокоить.

В случае бессознательного состояния утонувшего сразу же после извлечения его из воды необходимо:

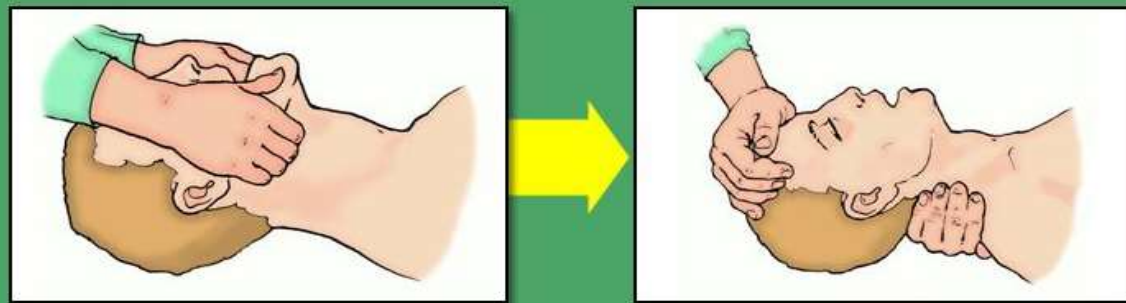
- перевернуть лицом вниз и опустить голову (голова должна находиться ниже уровня таза);
- очистить рот от инородного содержимого и резко надавить на корень языка;
- при появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из



дыхательных путей и желудка;

Искусственное дыхание. Проводится в случае остановки дыхания. Основными способами проведения искусственного дыхания являются: «рот в рот», «рот в нос».

Для проведения искусственного дыхания необходимо положить пострадавшего на спину, очистить его ротовую полость от посторонних предметов, запрокинуть голову назад и приподнять подбородок, что обеспечит освобождение дыхательных путей. Зажать нос пострадавшего большим и указательным пальцами, глубоко вдохнуть, плотно прижаться губами к его губам, сделать сильный выдох в его рот.



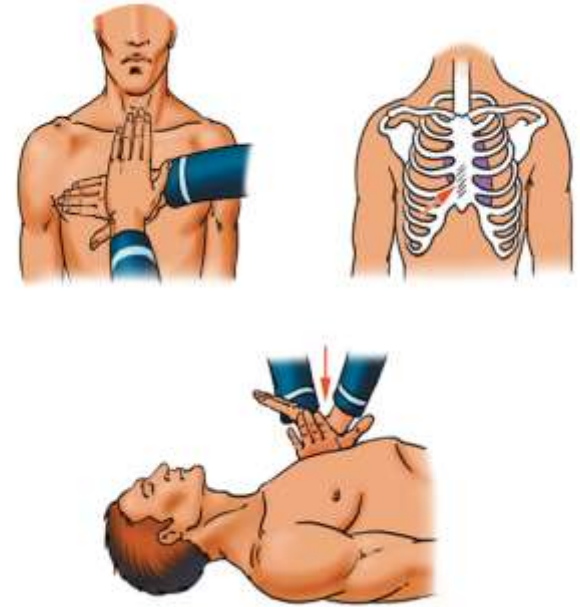
После подъема грудной клетки следует освободить губы пострадавшего и дать возможность воздуху выйти наружу.

В ряде случаев приходится выдыхать воздух через нос пострадавшего. Для этого нос обхватывается ртом, и производится силь

Непрямой массаж сердца проводится в случае остановки сердца для возобновления его работы с целью восстановления кровообращения.

Для проведения непрямого массажа сердца пострадавшего необходимо положить на спину, на твердое основание, расположить его руки вдоль туловища, придать ногам возвышенное положение для облегчения притока венозной крови к сердцу.

Оказывающий первую помощь располагается сбоку, размещает ладонь одной руки таким образом, чтобы ее основание располагалось в нижней части грудины, вдоль продольной оси, а ладонь второй руки накладывает сверху первой для усиления давления.



Надавливание осуществляется в вертикальном направлении, величина прогиба грудной клетки должна составлять **3-4** см. Количество надавливаний **75-85** раз в минуту. Непрямой массаж сердца необходимо делать до восстановления его функций. В случае отсутствия признаков жизни по истечении **25-30** минут массажа его

нужно прекратить.

С целью насыщения крови кислородом непрямой массаж сердца следует проводить одновременно с искусственным дыханием. В этой работе должно участвовать не менее двух человек. Если такой возможности нет, то и один человек может проводить реанимационные мероприятия.

Транспортировать пострадавшего в лечебное заведение нужно после восстановления сердечной деятельности и дыхания. Оптимальной позой при этом является поза «лежа на боку с опущенной головой».



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!



**Знание правил поведения на воде
спасло не одну человеческую жизнь**

ПОМНИТЕ!

**Строгое выполнение правил
поведения на воде оградит вас, ваших
близких и знакомых от несчастных
случаев на воде и в вашей жизни будет
меньше огорчений, больше
счастливых и радостных дней.**

ВНИМАНИЕ!
Безопасным
считается лед не
тоньше 7 см.

**СМЕРТЕЛЬНО
ОПАСНО!**

- Ни в коем случае не ходи весной по льду и в период ледостава, особенно под мостками, вблизи поворотов реки и возле берега. В этих местах лед тает раньше и замерзает позже.

- К кромке льда не приближайся ни в коем случае!

- Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лед.

- Очень опасен ноздреватый лед, который представляет собой замерзший во время метели снег.



Единый телефон спасения «01»
С сотовых телефонов «112»

Управление гражданской защиты
Исполнительного комитета г.Казани
223-23-50



ПАМЯТКА

**ПРАВИЛА
ПОВЕДЕНИЯ
НА ЛЬДУ**

г. Казань

ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД!

-Если ты провалился под лед, немедленно избавься от предметов, которые держал в руках.

-Раскинь руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её.

-Переместись к тому краю, где тебя не унесет подводным течением.

-Вылезай на лед ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности.

-Выбравшись из воды, откатись к месту, откуда пришел, и дальше двигайся ползком.

- Если ты не в силах перемещаться самостоятельно, раскинь ноги и руки как можно шире и зови на помощь.

ЕСЛИ ТЫ УВИДЕЛ, КАК ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД

- Дай ему знать, что помощь придет.

-Немедленно зови на помощь взрослых.

- Позвони в службу спасения по

Внимание!

С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. С образованием первого льда люди выходят на водоем по различным причинам.

Но нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка.

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет,

надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.

Убедительная просьба к детям: не выходите на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без сопровождения взрослых!