

Телефон единой службы спасения - «112»

В случае возникновения чрезвычайной ситуации, немедленно звоните:

по телефону «01» или в единую службу спасения по телефону «112» (для всех операторов сотовой связи). Постарайтесь спокойно, без паники,

сообщить где Вы находитесь, что с Вами или

Вашими близкими случилось и какого рода помощь Вам необходима.

Ваш звонок будет зарегистрирован и перенаправлен на соответствующую аварийно-спасательную службу, в зависимости от вида требуемой помощи.

Берегите себя и своих близких!

**Владимирская региональная общественная организация
«СПАСАТЕЛЬ»**

г. Владимир, Судогодское шоссе, д. 1-А.
Контактные телефоны: (4922) 32-47-33;
8 (905) 619-60-65, 8 (904) 957-82-20

**ВЛАДИМИРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СПАСАТЕЛЬ»**

СБОРНИК ПАМЯТОК по правилам поведения на водных объектах для проведения профилактической работы среди населения

(Подготовлен с использованием гранта Президента
Российской Федерации на развитие гражданского
общества, предоставленного Фондом президентских грантов)

г. Владимир

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 случилась 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.

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



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 спального мешка, одежду надо отжать и снова надеть на спасенного.

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

ПОМНИТЕ:

отправляться на водоем в одиночку опасно! Обязательны берите с собой простейшее спасательное средство: тонкий, крепкий шнур длиной около 10 метров, с одного конца петля, с другого - груз весом 150 - 200 грамм (мешочек с песком). Если под Вами проломился лед, петля затягивается на туловище или руке, груз бросается подальше от спасающего.



от себя в сторону

ПАМЯТКА

по правилам поведения 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.



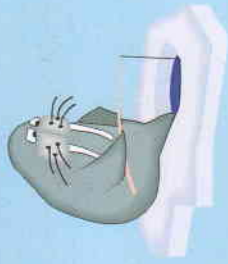
Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- 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.



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 собой спасательные средства, осторожно двигаясь по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося человека в воде в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
- Осторожно вытаскивайте пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны, в сторону откуда пришли.
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченным в спирте платком или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.



Любители подледного лова рыбы!

Помните собираться большими группами и пробивать много лунок на ограниченной площади - значит рисковать собственной жизнью и жизнью своих товарищей.

Не рекомендуется пробивать несколько лунок,

расположенных друг от друга ближе, чем на 15 метров.

Необходимо каждому рыболову иметь спасательное

средство в виде шнура длиной 12-15м,

на 1 конце которого закреплён груз весом 400-500 грамм

и пластмассовые поплавки ярко-оранжевого цвета,

а другом - изготовлена петля.



П А М Я Т К А

по правилам поведения 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 плавсредства 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.

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 убыть 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 полиции.



ПАМЯТКА

по правилам поведения 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 до 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.



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.

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 запрещается меняться местами, садиться на борта, ходить по плавсредству.

ПАМЯТКА

по правилам поведения в случае схода воды с загопленной территории

В этом случае необходимо:

- входить в дома и здания осторожно, предвременно 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.



ПАМЯТКА

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 ознакомиться 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 17-19°C, воздуха 20-25°C. 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:



1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.

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

Лучше всего - иметь при себе «английскую» булавку. Даже один ее укол может спасти жизнь

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

- немедленно остановиться;
- энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв 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;



- 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.

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.

Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр.

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 пользования маломерным судном.

- ✓ перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды;
- ✓ посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;
- ✓ садиться на банки (скамейки) нужно равномерно
- ✓ ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаясь с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивая 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 камеры, пояса, резиновые матрасы и т.п.

ПАМЯТКА (родителям и 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.

Родители – научите детей плавать, не оставляйте их без присмотра на берегу водоема. Не отпускайте детей плавать на надувных матрасах и кругах. Отдыхайте и купайтесь в специально отведенных местах (городских пляжах).

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

* следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому;

* после приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца;

* не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;

* не кулайся в запрещенных местах, пользуйся пляжами и местами, специально отведенными для купания;

* не ныряй в незнакомых местах;

* не заплывай за буйки;

* нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;

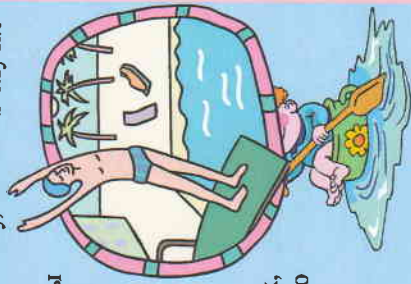
* не устраивай в воде игр, связанных с захватами;

* нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);

* не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;

* если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения;

* никогда не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения
«Пьяный в воде – наполовину утопленник» - говорит мудрая народная пословица.



ПАМЯТКА

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 очистку 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. Мероприятия первой помощи должны выполняться быстро. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца следует продолжать до прибытия квалифицированной медицинской помощи.



Средства

для оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде

1. Предметы, увеличивающие плавучесть человека: спасательный круг, конец Александра, шары, доски;
2. Плавсредства: лодка, плот, надувной матрас.

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 леер (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, леер или надеть круг на пояс.

Способы подачи спасательного круга



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.



Подача конца Александра

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



Подача шаров

Плавсредства. 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.