

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
2. Не плавай в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
3. Не следует плавать сразу после еды.
4. Не балуйтесь в воде, не деритесь, не устраивайте шумную возню.
5. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
6. Не ныряйте в незнакомом месте.
7. Не плавайте в очень холодной воде.
8. Не плавайте в грязной воде.

## ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:

при судороге ног:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укутать вас за нее;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

## ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

- привлечите внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утопавшего;

- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утопавший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

**ПОМНИТЕ!** 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!

При попадании жидкости в дыхательные пути:

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- 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.

Администрация  
сельского поселения Солнечный



в любой ситуации  
к Вам придет на помощь  
служба спасения

Администрация сельского  
поселения Солнечный  
тел.: 112, 74-20-01, 74-20-11

безопасность на воде  
что делать при наводнении

## Что делать, если вы получили сигнал об угрозе наводнения

Если ваш район часто страдает от наводнений, изучите и запомните границы возможных зон затопления, а также возвышенные, редко затопляемые места, расположенные в непосредственной близости от мест проживания, а также кратчайшие пути движения к ним.

Запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для изготовления необходимых подручных плавсредств. Заранее составьте перечень документов, имущества и медикаментов, которые необходимо вывезти при эвакуации в первую очередь.

Уложите в специальный чемодан или рюкзак ценности, необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды, а также медикаменты. Подготовьте лодки (например, залейте водой, чтобы они не рассохлись) и другие плавсредства. Обязательно привяжите лодки и плоты веревками к дому (желательно повыше), чтобы их не унесло.

### При получении сигнала об угрозе наводнения:

- отключите воду, газ и электричество;
- потушите горящие печи отопления;
- если позволяет время, перенесите на верхние этажи зданий (чердаки) ценные предметы и вещи, поднимите туда же запас пресной воды и долго хранящиеся консервированные продукты питания;
- уберите в безопасное место сельскохозяйственный инвентарь, закопайте, укройте удобрения и отходы;
- подготовьте к удару стихии свой дом: закройте все окна и двери на первом этаже, при необходимости и наличии времени
- забейте их досками или фанерой, чтобы не разбились окна;
- возьмите с собой личные документы, помещенные в непромокаемый пакет, деньги и ценности, медицинскую аптечку, комплект верхней одежды и обуви по сезону, постельное белье и туалетные принадлежности, а также трехдневный запас продуктов питания (вещи и продукты лучше всего уложить в чемоданы, рюкзаки или сумки);
- прибудьте к установленному сроку на сборный эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасный район.

### При внезапном наводнении необходимо:

- не паниковать и не терять самообладание;
- как можно быстрее занять ближайшее безопасное возвышенное место и быть готовым к эвакуации по воде, в том числе при помощи подручных плавсредств;
- если это невозможно, поднимитесь на верхний этаж или чердак дома;
- при подъеме воды следует забраться на крышу, а при ее резком прибытии - на "хонек" крыши;
- детей и больных, ослабленных и замерзших людей, привяжите к себе или крепким частям крыши, например, к печной трубе.
- Забираться на деревья, столбы и сомнительной прочности

строения нельзя. Они могут быть подмыты потоками воды, и упасть;

- чтобы привлечь внимание спасателей, постоянно подавайте сигнал бедствия: в светлое время суток можно повесить на высоком месте белое или цветное полотнище, а в ночное время подавайте световые сигналы;
- до прибытия помощи оставайтесь на верхних этажах и крышах зданий и других возвышенных местах;
- самостоятельную эвакуацию можно проводить только в случае необходимости оказания неотложной медицинской помощи пострадавшим, отсутствия продуктов питания, ухудшения обстановки или потери уверенности в получении помощи со стороны;
- для самостоятельной эвакуации желательно использовать личные лодки или катера, плоты из бревен и других подручных материалов.

### После спада воды необходимо:

- осторожно обследовать дом и проверить, нет ли угрозы его обрушения;
- при осмотре внутренних комнат не рекомендуется использовать спички или свечи в качестве источника света из-за возможного присутствия в воздухе бытового газа (для этого лучше всего подойдет электрический фонарик);
- остерегаться порванных или провисших электрических проводов.

**Помните, что до проверки специалистами состояния электрической сети включать электроприборы категорически запрещается.**

О поврежденных или разрушенных водопроводных, газовых и канализационных магистралях немедленно сообщите в соответствующие коммунальные службы и организации.

Попавшие в воду продукты питания категорически запрещается применять в пищу до проведения проверки санитарно-эпидемиологической службой и их термической обработки.

Попавшие в зону затопления колодцы с питьевой водой необходимо осушить для их последующей дезинфекции



## Осторожно, тонкий лед!

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и непроходимым. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий весенний лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

### Это нужно знать

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой. 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 трех 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.

### Если случилась беда 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 напечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли - лед здесь уже проверен на прочность.

### Если нужна Ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося в воде человека 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. Скажите 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.