

### Оказание первой помощи при утоплении.

Непрямой массаж сердца нужно чередовать с искусственным дыханием в такой последовательности: два вдувания воздуха в легкие, затем 15 надавливаний на нижнюю часть грудины, причем в минуту надо делать примерно 60 толчков.

Следует обязательно помнить, что массаж будет эффективен лишь тогда, когда пострадавший лежит на твердой плоскости.

Оказание помощи значительно облегчается, если реанимацию проводят два человека.

Вначале один делает 3—5 быстрых нагнетаний воздуха в легкие пострадавшего («изо рта в рот» или «изо рта в нос»), а второй в это время определяет пульс на сонной артерии. Если сердцебиение отсутствует, то он начинает проводить непрямой массаж сердца. Соотношение между искусственным дыханием и массажем в данном случае может составлять 1 : 5, т. е. после каждого вдувания воздуха нужно сделать пять надавливаний на грудину.

Человек, проводящий искусственное дыхание, в период массажа должен контролировать его эффективность. Если при каждом толчке на грудину на сонной артерии четко прощупывается пульс, зрачки глаз сужаются, значит массаж проводится правильно.

Не забывайте: во время вдувания массаж сердца надо прекратить, иначе воздух не будет поступать в легкие.

реанимация пострадавшего одним человеком



2 вдувания



15 надавливаний

реанимация пострадавшего двумя людьми



1 вдувание 5 надавливаний

Отдел гражданской защиты населения  
администрации г. Лангепаса



**Единый телефон спасения - 112.**  
**Телефон отдела**  
**гражданской защиты населения**  
**г. Лангепаса 8 (34669) 2-02-90**  
**С НАМИ БЕЗОПАСНЕЕ!**

**БЕЗОПАСНОСТЬ**  
**НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ**

### Зона опасности: Тонкий лёд!

Прочным, считается прозрачный лёд с синеватым или зеленоватым оттенком. При оттепели, изморози и дожде лёд покрывается водой, а затем замерзает, в особенности после снегопада. При этом лёд становится матовым или белым, иногда приобретает желтоватый цвет. Такой лёд непрочный, и его толщину принимать во внимание не следует.

Толщина льда должна быть: для одиноких пешеходов – не менее 10 см, для группы людей – не менее 15 см (каждый пешеход должен идти на расстоянии 5-6 м друг от друга), для гужевого транспорта – не менее 20 см, для автотранспорта – 25 – 60 см, для массового катания не менее – 40 см.

Лёд на реках, озерах и других водоёмах становится прочным лишь в период полного становления зимнего ледостава. Однако и зимой достаточно мест опасных для катания и переправ. К ним относятся: майны и промоины, образующиеся быстрым течением рек, подземными ключами, выходящими на поверхность, и спусками теплой воды от промышленных предприятий, проруби, рыбацкие лунки, места выколки льда.

Прежде чем спуститься на лёд проверьте место, где лёд примыкает к берегу – могут быть промоины, снежные надувы закрывающие их. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений.

Перед началом движения и в процессе движения по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом, лыжной палкой и др.), ни в коем случае не ударами ног по льду!

### Правила безопасности при рыбной ловле.

Перед выходом на водоём тщательно проверьте состояние лодки, не даёт ли она течь, исправны ли вёсла и уключины. Снасти и принадлежности складывают вдоль бортов, а вещи (рюкзак, сапоги, плащ и т.д.) располагают на корме, на носу и под сидением.

Выходить на рыбалку обязательно следует в спасательных жилетах, необходимо иметь спасательный круг и черпак. Иногда приходится ловить рыбу с лодки стоя. Для этого необходимо занять устойчивое положение, для чего надо встать лицом к носу или корме, немного расставив ноги в стороны.

Для привязки якорей пользуются прочной верёвкой или шнуром, но не проволокой. Часто возникают ситуации, когда надо быстро обрезать якорную верёвку ножом, например, когда якорь зацепился за подводный предмет или при внезапном приближении вихря и появления высокой волны, а так же в других чрезвычайных ситуациях.

Категорически запрещается ставить лодку на фарватере и судовом ходу! Это может привести к аварии и гибели судовладельца! Лодку положено устанавливать на якорь так, чтобы её носовая часть стояла против волны и ветра, тогда вода не будет захлёстывать лодку. Якорь спокойно опускают с носа или кормы, а не бросают с размаху.

Перемещаться в лодке необходимо пригнувшись, без резких движений, чтобы не накренить лодку и не зачерпнуть в неё воду. Если у вас узкая и неустойчивая лодка, а на водоёме высокое волнение, лучше меняться местами в лодке у берега. При подъёме якоря опасно вставать на сидение или упираться ногой в борт лодки; следует встать на колени и поднимать якорь постепенно, без рывков.

### Правила безопасности при купании.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

Плывать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 минут.

Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце.

Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающие и сосудорасширяющие центры в головном мозге.

Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным чистым дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь течением могло принести корягу или что-то сбросили в воду.

Не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо паниковать и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдохнуть» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть.

Не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной – захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

Не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.

Не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или податься в яму.

