

ПАМЯТКА

ОСТОРОЖНО ! ТОНКИЙ ЛЕД.

Весной, во время ледохода, на реках и водоемах появляется большое количество льдин, которые привлекают детей. Многие считают катание и проведение других развлечений на льдинах «героическими поступками». Эти забавы нередко заканчиваются купанием в ледяной воде, поскольку льдины часто переворачиваются, разламываются, сталкиваются между собой, ударяются о предметы, находящиеся в воде, попадают в водовороты. После падения в воду нужно как можно быстрее выбраться на берег, держась за льдину, вплавь, опереться руками на льдину, лечь на нее грудью, удерживаться на воде и звать на помощь. Помощь упавшему в воду можно оказывать, используя плавсредства, веревки, шесты. Чтобы избежать подобных случаев, следует исключить это занятие из числа развлечений детей.

Если лед проломился: не паникуйте. Сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь; обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь; старайтесь не обламывать кромку льда, держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

В неглубоком водоеме можно: резко оттолкнуться от дна и выбраться на лед; передвигаться по дну к берегу, проламывая перед собой лед.

В глубоком водоеме нужно попытаться выбраться на лед самостоятельно. Для этого необходимо опереться в край льдины руками, лечь на нее грудью и животом, вытащить поочередно ноги.

В случае падения в воду одновременно нескольких человек надо поочередно выбраться на лед, помогая друг другу. На льду нужно находиться только в позе лежа. Бывают ситуации, когда пострадавший не может самостоятельно выбраться из воды, в этой ситуации ему нужна срочная помощь. Делать это следует незамедлительно и очень осторожно: если беда произошла недалеко от берега, ему нужно бросить веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу; сообщить пострадавшему, что идете ему на помощь; можно взять длинный шест за оба конца, сориентировать его середину над пострадавшим и вытащить его из воды; к пострадавшему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду. Не подползайте на край пролома. Для обеспечения безопасности можно использовать подручные средства: доску, шест, веревку, щит. Действовать надо решительно, смело, быстро. После извлечения пострадавшего из ледяной воды его необходимо незамедлительно отогреть.

ПАМЯТКА

Меры безопасности в период прохождения ледохода

«Всякий лед до тепла живет» – гласит пословица. Однако, весна не всегда радость тому, кто не соблюдает правил поведения на воде в период половодья и когда непрочен лед. В этот период необходимо помнить, что весенний лед очень коварен, солнце и туман задолго до вскрытия водоемов делают его пористым, рыхлым, хотя внешне он выглядит крепким.

Такой лед не способен выдержать вес человека, не говоря уже о транспортных средствах.

Ледоход – это очень увлекательное зрелище, которое привлекает многих людей, особенно детей. Их притягивает возможность не только полюбоваться ледоходом, но и попускать корабли по весенним ручейкам. Однако нельзя забывать, что этот период очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих изо льда кустов, камыша, коряг и пр. Период половодья требует от нас порядка, осторожности и соблюдения правил безопасности поведения на льду и воде.

Несмотря на все меры, принимаемые властями и службами, каждый человек сам отвечает за свою жизнь и безопасность на водных объектах.

Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов. Не пользуйтесь переходами по льду. Переходить водоемы весной строго запрещается. Особенно недопустимы игры на льду в период вскрытия рек. Прыгать с льдины на льдину и удаляться от берега недопустимо. Такие поступки, как правило, заканчиваются трагически.

Во время паводка и ледохода опасно находиться на обрывистом берегу, так как быстрое течение воды подмывает и рушит его. Вот почему весной, особенно в период вскрытия рек и ледохода, необходимо максимально усилить наблюдение за детьми, вести среди них разъяснительную работу.

Способы спасания утопающего на весеннем льду аналогичны способам спасания на осеннем или зимнем льду, но имеют свои особенности и представляют определенную сложность. Во-первых, рыхлость льда усложняет действия самого тонущего и требует большой выносливости. Во-вторых, подвижка льда затрудняет работы спасателей по спасению утопающего как специальными, так и подручными средствами.

Родители и педагоги! Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми.

При оказании помощи терпящим бедствие на воде используйте лодки, спасательные круги и нагрудники, а также любые предметы, имеющие хорошую плавучесть. Чтобы спасти пострадавшего, можно бросать в воду скамьи, лестницы, доски, обрубки бревен, привязанные за веревку. Если лед под вами проломился и поблизости никого нет – не впадайте в панику, широко раскиньте руки, обопритесь о край полыньи и, медленно ложась на живот или спину, выбирайтесь на крепкий лед в ту сторону, откуда пришли. Если вы оказываете помощь сами, то надо

обязательно лечь на лед, подать пострадавшему палку, шест, ремень или шарф и т.п., чтобы помочь выбраться из воды. Затем доставить пострадавшего в теплое помещение, растереть насухо, переодеть, напоить горячим чаем. При необходимости доставить в лечебное учреждение.

Помните, в весенний период повышается опасность выхода на лед водоемов. Лед на реках во время весеннего паводка становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться под ногами и сомкнуться над головой. Поэтому следует помнить:

- 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.

Родители и педагоги! Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка!

Школьники! Не выходите на лед во время весеннего паводка. Не стойте на обрывистых и подмытых берегах – они могут обвалиться. Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения. Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и смогут выручить из беды. Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода. Не подвергайте свою жизнь опасности!

Памятка

О соблюдении правил безопасности на воде при купании

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ

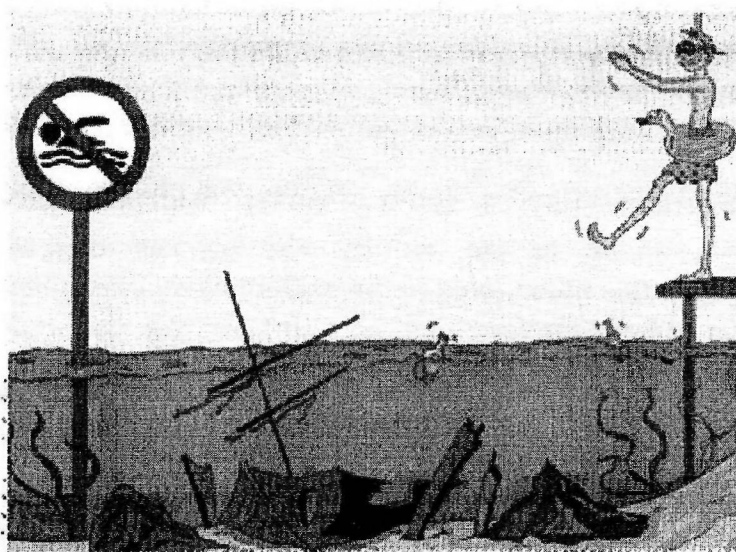
На территории муниципального образования «Город Томск» купание разрешено только на городском пляже «Семейкин остров». Но, несмотря на это, каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и продолжают купаться в необорудованных местах, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде:

1. Нельзя купаться в нетрезвом виде, под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы, а также совершают неосторожные поступки в отношении других любителей поплавать, что зачастую приводит к плачевным последствиям.

2. Нельзя кататься на водном транспорте (лодки, гидроциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей, так как это может привести к травматизму.

3. Нельзя купаться в запрещенных местах.



4. Категорически запрещается плавать вблизи причалов и пирсов, а также подплывать к судам.

5. Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах; проводить игры в воде, связанные с захватом; заплывать за буйки и ограждения.

6. Опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений, под водой могут быть сваи, рельсы, камни и пр., нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.

7. Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь.

8. Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться. Даже если ребенок умеет плавать, он вряд ли сможет правильно распределить свои силы, поэтому не упускайте ребенка из виду ни на минуту. Обязательно наденьте на ребенка спасательный жилет.

9. Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически.

10. Не рекомендуется купаться при температуре ниже 20 градусов. Если это неизбежно, то купание должно осуществляться под присмотром других людей, а лучше медиков. При температуре 24 и выше нахождение в воде должно быть ограничено 40 минутами. В противном случае наступает переохлаждение организма, что может повлечь за собой дыхательную недостаточность и учащенное сердцебиение.

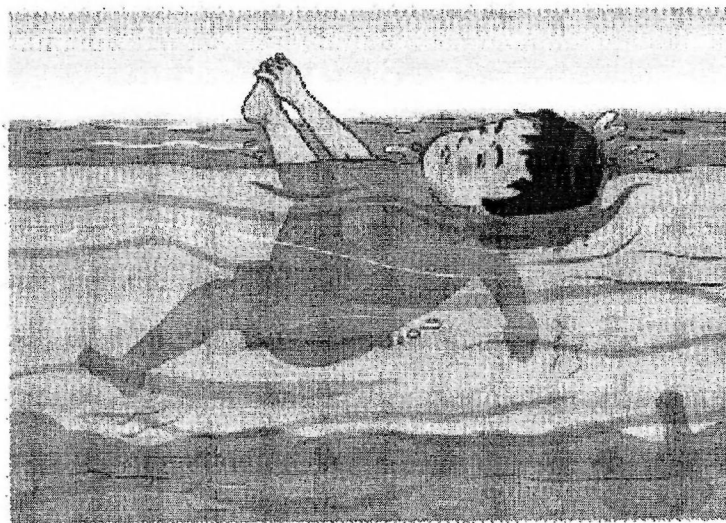
Что делать, если Вы устали или у Вас началась судорога?

Причиной несчастного случая на воде может послужить и страх. Например, если Вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться. В данном случае Вам поможет умение отдыхать на воде.

Первый способ – лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. При этом необходимо при дыхании задерживать в легких воздух и медленно выдыхать.

Второй способ – сжавшись «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок».

Если Вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.



Итак, отдохнув, надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Но, ни в коем случае не терять энергии на страх, теперь от Вашего самообладания зависит Ваше спасение.

Еще один распространённый «страх» – это мышечная судорога (например, когда у пловца сводит ногу). Причем так бывает не только в холодной воде. Если такое

случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает. Кстати, на этот случай опытные пловцы имеют с собой прикрепленную к купальнику булавку. Один укол её острым концом в сведенную судорогой мышцу освобождает от болезненных ощущений.

Если во время ныряния Вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх.

Признаки, по которым можно определить, что человек тонет

Когда человек тонет, то он, как правило, пытается удержаться вертикально. Его ноги почти неподвижны, а руки расположены по бокам горизонтально.

Рот находится на линии воды. Время от времени человек появляется над поверхностью, чтобы сделать вдох, и опять скрывается.

Дыхание поверхностное и прерывистое. Человек пытается захватить воздух ртом и при этом не наглотаться воды.

Движения не скоординированы: человек пытается плыть, но не двигается с места; пытается перевернуться на спину — тоже безуспешно; движения напоминают попытки ухватиться за воду, оттолкнуться от нее вверх.

Глаза закрыты, или человек смотрит в одну точку пустым, «стеклянным» взглядом.

Он не отвечает на вопросы: в те короткие мгновения, когда его голова оказывается над водой, человек успевает только выдохнуть и снова набрать воздух. Оцепенение и страх приводят к тому, что он тонет, не имея возможности привлечь к себе внимание.

Все это принято называть инстинктивной реакцией утопающего. А крики о помощи и брызги — это проявления паники, иногда предшествующей такой реакции, но чаще не связанной с серьезной опасностью.

Что делать, если на Ваших глазах тонет человек?

1. Прежде всего, необходимо дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что Вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг или веревку можно бросить на 20-25 метров (с борта судна, за счет высоты - значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?

2. При наличии спасательных средств и возможности оказать помощь с берега, следует воспользоваться этим вариантом.

3. Если спасательные средства есть (например, спасательный круг), но утопающий находится слишком далеко, то можно отправиться вплавь ему на помощь, при этом взяв с собой имеющееся спасательное средство.

4. Если есть лодка, подплывите на ней к утопающему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась.



5. Если нет ни лодки, ни спасательного средства, то следует попытаться помочь утопающему своими силами (это стоит делать при условии, что Вы уверены в своем хорошем физическом состоянии), при этом заранее ободрив его криком о том, что скоро будет оказана помощь.

6. Если Вы добираетесь до утопающего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить, ободрить выбившегося из сил пловца.

7. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в Вас. Иначе Вы можете лишиться возможности двигаться и утонуть вместе с ним.

8. В случае, если утопающему удалось схватить Вас за руки, шею или ноги, то для освобождения необходимо сделать глубокий вдох и уйти ненадолго под воду — инстинкт самосохранения заставит утопающего Вас отпустить.

9. Если утопающий продолжает судорожно цепляться за Вас, сковывая Ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с Вашей, лицом вверх. Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы лишить его возможности повернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или на спине.

10. Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

11. При сильных волнах обхватите утопающего одной рукой поперек груди, поддерживая его голову над водой.

Первая помощь при утоплении

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут. Для оказания первой помощи при утоплении необходимо:

Согнуть ногу в колене и положить пострадавшего на нее грудной клеткой вниз. Голова обязательно должна находиться ниже тела.

Очистить ротовую полость от возможной грязи с помощью пальца, предварительно обернутого в чистый платок или салфетку.

Затем следует с помощью энергичных, но не очень резких надавливаний на корпус, извлечь жидкость изо рта и органов дыхания.

Вызвать (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь (по номеру 103; 112 или 005).

□□ Определить наличие пульса на сонной артерии, реакцию зрачков на свет и дыхания. При их отсутствии – немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.

□□ После восстановления дыхания и сердечной деятельности придать пострадавшему устойчивое положение на боку. Укрыть и согреть его. Обеспечить постоянный контроль до прибытия скорой медицинской помощи.

ПОМНИТЕ, ЧТО НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАГИЧЕСКОМУ ИСХОДУ. БЕЗОПАСНОСТЬ КАЖДОГО ИЗ ВАС ЗАВИСИТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОТ ВАС САМИХ. ХОРОШЕГО ВАМ И БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА НА ПЛЯЖАХ И ВОДОЕМАХ!

112 – Единый номер вызова экстренных служб

005 – Единая дежурно-диспетчерская служба города Томска

003 – Томская областная поисково-спасательная служба

103 – Скорая медицинская помощь