

## Оказание помощи при провале под лёд

### ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание, позвоите на помощь окружающим. Держите голову над водой. Раскиньте руки в стороны и постараитесь зацепиться за кромку льда, придая телу горизонтальное положение по направлению течения. Попытайтесь осторожно напечь грудью на край льда и забросить одну, а затем 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

Немедленно вызывайте службу спасения по телефону 01 или 112



Возьмите любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

Следует позаком, широко расставляя при этом руки и ноги перед собой спасательные средства.

Следует позаком, широко расставляя при этом руки и ноги перед собой спасательные средства.

Остановитесь от нахо-дящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежду, подайте палку или шест (спасательное средство).

Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

Ползите в ту сторону — откуда пришли, ведь лед там уже проверен.

Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разогрейте тело (до покраснения кожи) синечками в спирте или водке руками, наполте пострадавшего горячим чаем. Примите меры для доставки пострадавшего в медицинское учреждение. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь — в подобных случаях это может привести к летальному исходу.



## Правила купания



Купаться рекомендуется два раза в сутки — утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах (пляжах). Купаться следует в безветренную солнечную погоду при температуре воды +18° - 20°. При первом купании в воде не стоит оставаться более 15 минут. Длительность времени купания можно

не переохлаждайтесь и не перегревайтесь! После приема пищи сделайте перерыв 1,5 – 2 часа!

Избегайте купания в одиночестве, так как в случае беды некого будет позвать на помощь.

Не оставляйте купающихся детей без присмотра!



Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям и т.д.

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

- Не допускайте шалостей в воде. Не стоит, играя в воде, топтить кого-то!
- Нельзя в шутку звать на помощь! Ведь, если случится настоящая беда, Вам могут не поверить!
- Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
- Нырять можно только в местах, специально для этого оборудованных и отведенных. Не допускайте шалостей в воде!
- Не заплывайте далеко от берега на самодельных плотах, надувных средствах и иных развлечательных приспособлениях для плавания, так как может случиться несчастье, а доплыть до берега самостоятельно может не хватить сил.
- Нельзя заплывать за оградительные буйки: можно попасть под катер или лодку!
- Нельзя купаться в состоянии опьянения!

## Правила безопасного поведения во время паводка



### ДЕТЬЯМ!

- Не выходите на лед во время весеннего паводка.
- Не катайтесь на самодельных плотах, досках, бревнах и плавающих льдинках.
- Не стойте на обрывистых и подмытых берегах — они могут обвалиться.
- Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перебегаться 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 помогут выручить из беды.
- Не подходите близко к затарам, плотам, запрудам, не устраивайте игр в этих местах.
- Не подходите близко к мям, котловинам, канализационным люкам и колодцам.
- Школьники, будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.
- Не подвергайте свою жизнь опасности!

### РОДИТЕЛЯМ!

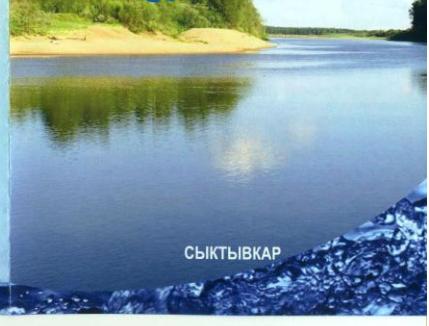
- Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время паводка.
- Предупредите детей об опасности нахождения на льду при вскрытии водоема.
- Разъясните правила поведения в период ледохода и в период паводка.
- Запрещайте им шалить у воды, пресекайтеlixачество.
- Не разрешайте им кататься на самодельных плотах, досках, бревнах или плавающих льдинах. Оторванная лыдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью.

Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с ДЕТЬМИ.

Комитет по обеспечению мероприятий гражданской защиты Республики Коми



# ПАМЯТКА БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



СЫКТЫВКАР

## Опасности, которые подстерегают в воде!

Плав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.



Если, купаясь, попали в водоворот, то не стоит паниковать, наберите в легкие воздуха, нырните поглубже и постараитесь максимально отплыть в сторону от воронки водоворота.

Заплыввшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда проплыли. Если всё-таки не удаётся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

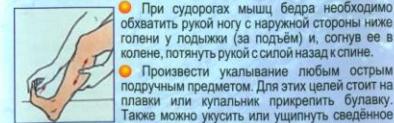
Главный враг любого пловца — СУДОРОГА, которая сводит руку, а чаще ногу или обе ноги. Она чаще всего возникает, если вы купаетесь в прохладной воде или долгое время плывете одним стилем, что заставляет одни и те же мышцы совершать одинаковые сокращения.



При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

- Изменить стиль плавания — плыть на спине.
- При ощущении стягивания пальцев рук, надо быстро, с силой скрутить кисть руки в кулак, сделать резкое отbrasывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.



При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у подъязычка (за подъем) и, сгонув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

Произвести укачивание любым острым подручным предметом. Для этих целей стоит на плавки или купальник прикрепить булавку. Также можно укусить или ущипнуть сведенное судорогой место.

Старайтесь всё это делать не резко, без паники, в противном случае можно вызвать судорогу всего тела. Чтобы не паниковать помните: судорога — не повод, чтобы вы утонули.

## Оказание помощи при утоплении

### ПРИ УТОПЛЕНИИ

Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь» (телефон 01 или 112)

Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь» (телефон 01 или 112)

Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и плывите доберитесь до тонущего.



Подплывайте к тонущему сзади, хватайте за шею или волосы и плывите с ним к берегу.

Не давайте схватить себя утопающему.

Если утопающий ушел под воду — запомните ориентиры

Его необходимо быстро доставить на берег.

## Оказание первой доврачебной помощи ПРИ УТОПЛЕНИИ

● Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».

● Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.



● Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации.

● Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.

● После восстановления дыхания и сердечной деятельности приди пострадавшему устойчивое боковое положение.

● Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!



● При судорогах необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у подъязычка (за подъем) и, сгонув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

● Произвести укачивание любым острым подручным предметом. Для этих целей стоит на плавки или купальник прикрепить булавку. Также можно укусить или ущипнуть сведенное судорогой место.

● Старайтесь всё это делать не резко, без паники, в противном случае можно вызвать судорогу всего тела. Чтобы не паниковать помните: судорога — не повод, чтобы вы утонули.