**Приложение**

**к постановлению администрации города Белозерск**

**от 29.01.2021 № 22-1**

комплексный план  
мероприятий по обучению неработающего населения   
в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности и

безопасности на водных объектах на территории муниципального образования «Город Белозерск» в 2021 году

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п. | Наименование темы | Вид занятия | Количество часов | Время проведения | Место проведения | Ответственный за организацию занятий |
|  | Оказание первой медицинской помощи раненым, пораженным и эвакуация их в безопасные места | Информационно-практическое занятие | 1 | февраль | Большой зал администрации района | Заместитель руководителя администрации города |
|  | Действия населения при пожаре, средства пожаротушения и порядок их использования | Информационное занятие | 1 | март | Большой зал администрации района | Заместитель руководителя администрации города |
|  | Меры безопасности на водных объектах в весенне-летний период года | Информационное занятие | 1 | апрель | Большой зал администрации района | Заместитель руководителя администрации города |
|  | Действия населения при чрезвычайных ситуациях в результате природных катаклизм (наводнение, ураганный ветер, пожар) | Информационное занятие | 1 | май | Большой зал администрации района | Заместитель руководителя администрации города |
|  | Приобретение навыков спасения утопающих и оказание первой медицинской помощи | Практическое занятие | 1 | июнь | Городской пляж | Заместитель руководителя администрации города |
|  | Правила поведения в лесу | Информационное занятие | 1 | июль | Большой зал администрации района | Заместитель руководителя администрации города |
|  | Оказание первой медицинской помощи пострадавшим в результате  чрезвычайных ситуаций | Информационно-практическое занятие | 1 | август | Большой зал администрации района | Заместитель руководителя администрации города |
|  | Меры безопасности при эксплуатации электрического и газового оборудования в жилых домах | Информационное занятие | 1 | сентябрь | Большой зал администрации района | Заместитель руководителя администрации города |
|  | Меры безопасности на водных объектах в осенне-зимний период года | Информационное занятие | 1 | октябрь | Большой зал администрации района | Заместитель руководителя администрации города |
|  | Всего: |  | 9 |  |  |  |

**Оказание первой медицинской помощи раненым, пораженным и эвакуация их в безопасные места**

**Капиллярное кровотечение** происходит при повреждении мелких сосудов. Кровь сочится по всей поверхности раны, как из губки. Как правило, такое кровотечение не бывает обильным. Останавливается капиллярное кровотечение наложением давящей повязки непосредственно на рану.

**Артериальное кровотечение** определяется по алому, ярко-красному цвету крови, которая выбрасывается из раны пульсирующей струей, иногда в виде фонтана. Оно опасно для жизни, так как раненый за короткий промежуток времени может потерять большое количество крови. Поэтому необходимо быстро остановить кровотечение. Самым простым способом его остановки является пальцевое прижатие артерии выше места ранения.

Однако прижатие артерии применимо лишь в течение короткого срока, необходимого для подготовки наложения жгута или закрутки (на конечностях) или стерильной давящей повязки на других участках тела.

После этого руководитель показывает группе на плакате, манекене или на одном из обучаемых наиболее удобные места прижатия артерий и предлагает обучаемым найти все эти точки у себя по пульсации артерии. Затем на одном из обучаемых показывает, сопровождая показ пояснением, приемы прижатия артерий на разных частях тела. Обучаемые, разделившись на группы, повторяют за руководителем выполнение этих приемов.

При артериальном кровотечении на голени прижимается подколенная артерия. Прижатие производится обеими руками. Большие пальцы при этом кладут на переднюю поверхность коленного сустава, а остальными пальцами нащупывают артерию в подколенной ямке и прижимают ее к кости.

При артериальном кровотечении из раненого сосуда верхней конечности прижимают плечевую артерию к плечевой кости у внутренней поверхности двуглавой мышцы плеча четырьмя пальцами руки. Эффективность прижатия проверяют по пульсации лучевой артерии.

При артериальном кровотечении из бедра прижимают бедренную артерию, которая находится в верхней части бедра непосредственно под паховой складкой.

При кровотечении из раны, расположенной на шее, прижимают сонную артерию на стороне ранения ниже раны.

Для остановки артериального кровотечения при ранении конечностей накладывают жгуты или закрутки.

Далее руководитель раздает обучаемым жгуты (один на два человека) и показывает приемы наложения их на конечности. При этом поясняет, что наиболее надежный способ остановки артериального кровотечения из конечностей - наложение резинового, матерчатого жгута или закрутки, сделанной из подручных материалов: ремня, полотенца и т. п.

При наложении жгута (закрутки) необходимо соблюдать следующие правила:

- жгут (закрутку) накладывать как можно ближе к кровоточащей ране и центральнее от раны по отношению к туловищу;

- жгут (закрутку) следует накладывать поверх одежды (или поверх нескольких туров бинтов); наложенный жгут (закрутка) должен быть хорошо виден, его нельзя закрывать одеждой или бинтом;

- затягивать жгут (закрутку) надлежит до прекращения кровотечения; чрезмерное затягивание жгута (закрутки) увеличивает болевые ощущения и нередко травмирует нервные стволы; слабо затянутый жгут (закрутка) усиливает кровотечение;

- в холодное время года конечность ниже жгута (закрутки) следует тепло укутать, но нельзя применять искусственное согревание;

- жгут (закрутку) нельзя держать более 1,5-2 часов, иначе может наступить омертвление конечности. Если после наложения жгута (закрутки) прошло 1,5-2 часа, то жгут нужно слегка и плавно ослабить. Поврежденную артерию в это время прижать пальцами выше раны, а затем жгут снова наложить, но чуть выше того места, где он был наложен ранее.

Под жгут (закрутку) обязательно подкладывают записку, в которой указывается время (часы, минуты) их наложения.

Раненых с сильным артериальным кровотечением после наложения жгута (закрутки) нужно немедленно доставить в ближайший медицинский пункт или в больницу. В холодное время жгут желательно на короткое время ослаблять через каждые полчаса.

Показав и разъяснив правила наложения жгута (закрутки), руководитель переходит к тренировке в отработке нормативов. Он разбивает группу на пары, указывает, на какую часто конечности наложить жгут (закрутку) и, засекая время, подает команду на выполнение норматива. Обучаемые накладывают жгут (закрутку), а руководитель и санитарные дружинницы следят за правильностью действий обучаемых, отмечают ошибки и засекают время выполнения норматива. После этого в каждой паре обучаемые меняются местами («раненый» выступает в роли оказывающего помощь и наоборот), и тренировка в выполнении нормативов продолжается.

В том случае, когда большинство обучаемых не укладывается в положенное время или допускает серьезные ошибки, тренировка в выполнении нормативов повторяется.

Затем руководитель переходит к изучению способов остановки кровотечения путем максимального сгибания конечностей. Эти способы он показывает на одном из обучаемых, сопровождая показ рассказом.

Так, для остановки кровотечения из ран кисти и предплечья нужно положить свернутый из марли, ваты или другого мягкого материала валик в локтевой сгиб, согнуть руку в локте и плотно привязать предплечье к плечу.

Для остановки кровотечения из плечевой артерии валик кладут в подмышечную впадину и согнутую в локте руку крепко прибинтовывают к грудной клетке.

При кровотечении в подмышечной впадине согнутые в локте руки максимально отводят назад и локти связывают.

При этом подключичная артерия прижимается ключицей к первому ребру. Однако этим приемом нельзя пользоваться при переломе костей конечностей.

При повреждении мелких артерий, а также при ранении груди, головы, живота, шеи и других мест тела, артериальные кровотечения останавливают наложением стерильной давящей повязки. В этом случае на рану накладывают несколько слоев стерильной марли или бинта и плотно забинтовывают.

**Венозное кровотечение** определяется по темно-красному, вишневому цвету крови, которая вытекает из раны непрерывной струей, но медленно, без толчков.

Такое кровотечение может быть обильным. Для его остановки достаточно наложить стерильную тугую давящую повязку и придать возвышенное положение пострадавшей части тела. При повреждении крупных вен на конечности накладывают жгут.

Большое значение имеет правильная остановка носового кровотечения. В этом случае пораженный должен лежать или сидеть с расстегнутым воротником рубашки, без головного убора, голова должна быть слегка запрокинута назад, к ногам следует положить грелку, на переносицу - холодные примочки.

Кровотечение из внутренних органов возникает вследствие сильных ушибов. Его признаки: резкая бледность лица, слабость, частый пульс, одышка, головокружение, сильная жажда и обморочное состояние. В таких случаях надо немедленно вызывать врача, а до его прихода создать пострадавшему полный покой. На живот или к месту травмы положить пузырь со льдом; холод суживает сосуды, способствует остановке кровотечения. Без разрешения врача пораженному нельзя давать пить. Эвакуация таких больных производится с особой осторожностью и в первую очередь.

**Действия населения при пожаре**

При возникновении пожара необходимо сохранять самообладание, способность быстро оценивать обстановку и принимать решения. Следует стремиться подавить в себе растерянность и нервозность. Не дать впасть в панику окружающим.

В начале пожара следует попытаться его потушить, используя все имеющиеся средства пожаротушения (огнетушители, гидранты, покрывала, песок, воду и т.д.).

Необходимо помнить, что огонь на элементах электроснабжения нельзя тушить водой. Предварительно надо отключить напряжение или перерубить провод топором с сухой деревянной ручкой.

При невозможности потушить пожар до прибытия пожарных - эвакуироваться, соблюдая при этом спокойствие. Для этого в первую очередь использовать лестничные клетки. При их задымлении плотно закрыть двери, ведущие на лестничные клетки, в коридоры, холлы, горящие помещения и выйти на балкон. Оттуда эвакуироваться по пожарной лестнице или через другую квартиру путем слома легко разрушаемой перегородки лоджии, при невозможности этого - эвакуироваться самостоятельно через окна или балконы, используя подручные средства (веревки, простыни, багажные ремни и т.п.). Не рекомендуется пользоваться лифтами.

При спасении пострадавших из горящих зданий следует, прежде чем войти в горящее помещение, накрыться с головой мокрым покрывалом, пальто, плащом, куском плотной ткани.

Дверь в задымленное помещение открывать осторожно, чтобы избегать вспышки пламени от быстрого притока свежего воздуха.

В сильно задымленном помещении двигаться ползком или пригнувшись; для защиты от угарного газа использовать изолирующий противогаз, регенеративный патрон с фильтрующим противогазом или, в крайнем случае, дышать через увлажненную ткань. Если на пострадавшем загорелась одежда, надо набросить на него какое-нибудь покрывало (пальто, плащ и т.п.) и плотно прижать, чтобы прекратить приток воздуха к огню; на места ожогов наложить повязки и отправить пострадавшего в ближайший медицинский пункт. Опасно входить в зону задымления при видимости менее 10 метров.

Квартиросъемщик, домовладелец не должен:

1. Загромождать общие коридоры, лестничные площадки, балконы, лоджии домашним имуществом.

2. Пользоваться самодельными нестандартными плавкими вставками.

3. Оставлять без присмотра включенные электроприборы, газовые приборы и перегружать электросеть.

4. Оставлять без надзора топящиеся печи.

5. Закрывать одних в квартирах и жилых домах малолетних детей, разрешать им играть со спичками, самостоятельно пользоваться нагревательными приборами.

6. Пользоваться открытым огнем (свечами, факелами и т.п.) при посещении чердаков, подвалов и надворных построек.

7. Использовать временную электропроводку, а также электропроводку с нарушенной изоляцией или пришедшую в ветхое пожароопасное состояние.

8. Забивать наглухо или загромождать мебелью запасные эвакуационные люки на балконах и лоджиях, а также двери и переходы для людей в смежные секции и выходы на эвакуационные лестницы в многоэтажных жилых домах.

*Действия при возникновении пожара в квартире*

При возникновении пожара в квартире необходимо помнить:

во-первых, выделяющийся дым очень вреден, от него нельзя защититься, даже если дышать через сырую тряпку (в густом дыму человек теряет сознание после нескольких вдохов);

во-вторых, горение может происходить настолько быстро, что человек имеет всего несколько минут на то, чтобы только успеть закрыть окна, двери и самому покинуть помещение;

в-третьих, даже при успешном тушении не теряй из виду путь к своему отступлению, внимательно следи за тем, чтобы выход оставался свободным и незадымленным.

При возгорании масла на сковороде необходимо сразу же плотно закрыть сковороду крышкой и выключить плиту. Нельзя нести сковороду и заливать горящее масло водой, т.к. произойдет бурное вскипание, разбрызгивание горящего масла, ожоги рук, лица и множество очагов горения.

Если в квартире появился неприятный запах горелой изоляции, отключите общий электровыключатель (автомат), обесточьте квартиру.

Нельзя тушить водой аппаратуру, включенную в электросеть! При загорании телевизора, холодильника, утюга - обесточьте квартиру или отключите приборы, выдернув шнур из розетки.

Если горение только-только началось, накройте отключенный от розетки утюг (телевизор) шерстяным одеялом, плотной тканью и прижми ее по краям так, чтобы не было доступа воздуха.

Небольшое пламя на обесточенном телевизоре можно залить водой, но при этом надо находиться сзади или сбоку от телевизора во избежание травм при возможном взрыве кинескопа.

Когда воду использовать нельзя (горящий электроприбор находится под напряжением) или ее нет, то небольшой очаг горения можно попытаться засыпать питьевой или кальцинированной содой, стиральным порошком, песком, землей (например, из цветочного горшка).

Обнаружив пожар, необходимо немедленно вызвать пожарную охрану. Это следует сделать из безопасного места: соседней квартиры или уличного таксофона. Набрать номер «01» и сообщить следующие сведения:

- Адрес, где обнаружено загорание или пожар.

- Объект, где происходит пожар: во дворе, в квартире, в школе, на складе и т.д.

- Что конкретно горит: телевизор, мебель, автомобиль.

- Если диспетчер попросит, то уточнить: номер дома, подъезда, квартиры, на каком этаже горит, сколько этажей в здании, откуда удобнее подъехать, код для входа в подъезд, есть ли опасность для людей и т.д.

- Сообщить свою фамилию и телефон. Говорите по телефону четко и спокойно, не торопись.

Знайте, что пока Вы сообщаете о пожаре, пожарная команда уже поднята по тревоге и выезжает (все необходимые сведения бойцам передадут по рации). Выйдя из дома, встречайте пожарную машину, показывая самый быстрый и удобный проезд к месту возникшего пожара.

***Как вести себя при пожарах в общественных местах***

Пожар – это чрезвычайное происшествие возникающее чаще, чем мы бы этого хотели. И от того, насколько грамотно и адекватно будут приняты меры для его устранения, зависит – причиняемый ущерб. К сожалению, большинство людей не обладают необходимыми знаниями о том, как следует действовать при пожаре.

***ВАШИ ДЕЙСТВИЯ***

Входя в любое общественное место, постарайтесь запомнить свой путь; обращайте внимание на расположение основных и запасных выходов; не теряйте ориентировку; держите детей за руку.

Услышав крики "Пожар!', сохраняйте спокойствие и выдержку, призывайте к этому рядом стоящих людей, особенно женщин. Оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности (возможно, кто-то этим криком хочет привлечь внимание людей).

Стоя на месте, внимательно оглядитесь вокруг; увидев телефон или кнопку пожарной сигнализации, сообщите о пожаре в пожарную охрану (не считайте, что кто-то это сделает за вас) и начинайте спокойно двигаться к ближайшему выходу. Если имеется возможность справиться с огнем, немедленно оповестите об этом окружающих; потушите пожар, привлекая на помощь находящихся рядом людей, используя подручные и специальные средства.

При заполнении помещения дымом или отсутствии освещения постарайтесь идти к выходу, держась за стены, поручни и т. п.; дышите через носовой платок или рукав одежды; ведите детей впереди себя, держа их за плечи.

В любой обстановке сохраняйте выдержку и хладнокровие, своим поведением успокаивая окружающих, и не давайте разрастаться панике. Примите на себя руководство по спасению людей! Двигаясь в толпе, пропускайте вперед детей, женщин и престарелых, сообща сдерживайте обезумевших людей. Помогите тем, кто скован страхом и не может двигаться; для приведения в чувство дайте им пощечину, разговаривайте спокойно и внятно, поддерживайте их под руки.

Оказавшись в давке, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки; защищайте бока от сдавливания. Наклоните корпус назад, уперев ноги спереди, и попытайтесь сдерживать напор спиной, освободив пространство впереди и медленно двигаясь по мере возможности. Помогайте подниматься сбитым с ног людям. Если вас сбили с ног, постарайтесь встать на колено и, опираясь о пол руками, другой ногой резко оттолкнитесь, рывком выпрямите тело. Заслоняйте детей спиной или посадите их к себе на плечи.

Если вы находитесь в многоэтажном здании, не пытайтесь воспользоваться лифтами, спускайтесь по лестнице; не поддавайтесь желанию выпрыгнуть в окно с большой высоты. При невозможности выйти наружу отступите в незанятые огнем помещения и там дожидайтесь помощи пожарных.

Выбравшись из здания, окажите помощь пострадавшим из-за паники, перенесите их на свежий воздух, расстегните одежду и вызовите "Скорую помощь".

**Памятка населению по безопасному поведению на воде**

**Правила поведения на водоемах в весенний период**

Сейчас 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.

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 не санкционированными переходами по льду. Опасно находиться на весеннем льду водохранилищ. 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.

**Поэтому** **не** **следует** **забывать**:

- 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.,

- ***кататься на горках, выходящих на водные объекты.***

**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД!**

**СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ И  РЕКОМЕНДУЮТ:**

1. Безопасным считается лед толщиной 7 и более сантиметров.
2. Потратьте несколько минут на изучение замерзания реки или озера, прежде, чем ступить на лед.
3. Если есть следы, лыжня и вешки, то этот путь будет безопасным.
4. Если нет следов, то наметьте свой маршрут, помня, что:  
   - лед тонкий или рыхлый обычно в близи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли или предметы вмерзли в лед.

- тоньше лед там, где быстрее течение, где бьют ключи, впадают в реку ручей или стоки промышленных вод.

- темные пятна предупреждают о непрочности льда.

1. Лед не прочный, если синевато - зеленого или бело - желтого цвета.
2. Под толстым слоем снега всегда могут быть проруби.
3. Лед может неплотно соединяться с сушей, поэтому надо осторожно спускаться с берега.
4. Проверять прочность льда надо ударами шеста или палкой.
5. Если вы провалились под лед, необходимо выбраться из полыньи с той стороны, откуда пришел, так  как там лед крепок.

**РОДИТЕЛИ!**

Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясняйте правила поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Не разрешайте им кататься на самодельных плотах, досках, бревнах или плавающих льдинах. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка. Этому следует посвятить рекомендованные темы сочинений, диктантов, конкурсы, викторины, уроки рисования беседы «О правилах поведения на льду и на воде, обучение приемам спасения терпящих бедствие и оказание помощи пострадавшим». Долг каждого взрослого - сделать все возможное, чтобы предостеречь школьников от происшествий на воде, которые нередко кончаются трагически.

**ШКОЛЬНИКИ!**

Не выходите на лед во время весеннего паводка.

Не катайтесь на самодельных плотах, досках, бревнах и плавающих льдинах.

Не прыгайте с одной льдины на другую.

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 помогут выручить из беды.

Не подходите близко к заторам, плотам, запрудам, не устраивайте игр в этих местах.

Не подходите близко к ямам, котловинам, канализационным люкам и колодцам.

Особую осторожность необходимо проявлять в местах выхода на поверхность камыша, кустов, травы, родников, быстрого течения на руслах и впадения в водоёмы ручьев.

Если всё-таки по неосторожности провалитесь под лёд, не теряйте присутствия духа. Немедленно раскиньте руки, чтобы удержаться ими на поверхности льда. Не барахтайтесь в воде, хватаясь за кромку льда, это приведёт к напрасной потере сил. Старайтесь лечь грудью на кромку льда, выбросив вперёд руки, или повернуться на спину и закинуть руки назад. Взобравшись на лёд, двигайтесь лёжа, пока не выберетесь из опасного места.

Школьники, будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.

Не подвергайте свою жизнь опасности!

**Правила 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, обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись 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 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. 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:

* Изменить стиль плавания - плыть на спине.
* При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.
* При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании 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 лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.
* Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).
* Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять 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 по больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

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

Нельзя подплывать близко к идущим судам, катерам, с целью покачаться на волнах. В близи 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., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. 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 катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать 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 плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.

**Советы купающимся**

**До купания:**

* Прежде чем начать купание – посоветуйтесь с врачом.
* Начинайте купаться в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-25 градусов, воды – 17-19 градусов.
* Купайтесь только в специально отведенных для этого местах.
* Не умея плавать, не заходите в воду глубже пояса.
* Старайтесь не купаться в одиночку.
* Нельзя купаться в нетрезвом виде.

**Во время купания:**

* Входите в воду осторожно. На неглубоком месте остановитесь и быстро окунитесь с головой.
* Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 10-15 минут.
* Не надо часто выходить из воды и стоять мокрым на ветру.
* При судорогах – не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды и зовите на помощь.
* Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
* Попав в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.
* Не допускайте грубых шалостей в воде. Не подавайте ложных сигналов о бедствии. Не теряйте из вида друг друга.
* Не рекомендуется входить разгорячённым в воду и купаться сразу после приёма пищи.
* Если вы почувствуете себя плохо, немедленно прекращайте купаться.
* Не купайтесь при большой волне и не прыгайте в воду в незнакомых местах.
* Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.
* При плавании не пользуйтесь автокамерами, досками, мячами, надувными матрасами и т.п.

**Правила поведения в лесу**

[](https://nowifi.ru/uploads/posts/2018-12/1544870931_prevyu-foto.jpg)

Лесные массивы – естественные легкие планеты. На протяжении миллионов лет они очищают воздух, удерживают почву от размывания и дают дом множеству диких животных. Чтобы сохранить это наследие, люди научились соблюдать правила поведения на природе в лесу. Свежий природный воздух способен оздоровить организм, помочь привести в порядок мысли и отдохнуть от городской суеты, бесконечного шума и пыли. Ежегодно туристы проходят сотни километров по пересеченной местности, покоряя горы, лесные угодья и луга. Уставшие после рабочей недели желающие собраться на шашлычок устраивают пикники и всевозможные гуляния вдали от цивилизации. Популярностью пользуются также скаутские детские экскурсии и развлекательные программы на чистом воздухе.

Прежде чем отправиться в вояж, каждому участнику обязательно рассказывают правила поведения на природе в лесу. Дальние экспедиции совершают еще более серьёзные броски в отдаленные регионы: тайгу, дикие северные места или же прибережные участки возле горных озер. Эти красоты требуют знания правил поведения в лесу; картинки и таблички, расположенные возле знаковых мест, сообщают о возможной опасности. Но что делать, когда их нет? Поможет наша памятка, как нужно вести себя в лесу.

**Основные правила поведения в лесу**

Сохранность природы – долг каждого, кто хоть раз заходил в очаровательные чащи или отдыхал подле цветочных полян. Правила отдыха на природе в лесу достаточно всеобъемлющие. Внимание стоит обращать на заповедники, территории повышенной пожароопасности, местности с нестабильной почвой или территорию диких зверей.

Видовое разнообразие — это хороший признак здоровой экосистемы. Однако, это также и опасность для отдыхающих. Нападение представителей потревоженной фауны способно превратить любой отдых в негативный опыт.

Во избежание подобного, были созданы правила безопасного поведения в лесу. Их соблюдение напрямую влияет на вашу жизнь. Впрочем, столкнуться с агрессивно настроенными животными будет сложно ввиду того, что по обыкновению они стараются обходить стороной человека, и опасность представляют только изголодавшиеся хищники.

В то же время, самые тихие представители флоры несут куда более реальную и ощутимую угрозу. Незнакомые кустарники, странные цветы, аппетитные с виду грибы. Это разнообразие не должно обманывать глаз. Дело в том, что в природе распространены различные виды ядовитых или токсичных для человека растений, например, волчья ягода, белладонна или жимолость. Эти названия могут звучать для вас впервые, но перечисленные растения являются довольно опасными при контакте с ними. Опасность для аллергиков представляют периоды цветения и опыления растений. Зная, как вести себя в лесу, вы сможете избежать опасных для жизни инцидентов, несчастных случаев и непредвиденных обстоятельств, способных навредить здоровью.

Рисунок 1. Отправляясь в лес, помните о хрупкости природы

Санитарами чащи, которые занимаются тем, что разлагают токсины, можно назвать грибы. Эти непримечательные «жители» у корней и близ трухлявых пней, на первый взгляд, выглядят достаточно безобидно. Грибы выполняют функцию по переработке токсинов, установлением химической коммуникации между растительностью, регулировкой состава почвы. По своей натуре, этот вид вбирает окружение, словно губка, что делает их весьма опасными для употребления, если поблизости есть что-то токсичное. К примеру – остатки процесса разложения пластика или же гниль. Употребление таких лакомств способно положить в больничную койку практически любого. При несоблюдении процедур детоксикации возможен даже летальный исход. Чтобы приготовить грибной суп на природе, почитайте вначале, представляет ли этот конкретный гриб опасность. И даже после этого, проверьте, где он растет. Произрастающий близ потенциальных источников химического загрязнения подберезовик будет опасен. Съедобный гриб, окруженный ядовитыми, также впитает их токсины.

Любое искусственное вмешательство в природу обязательно скажется на ней в целом (рисунок 1). Огромные мусорные острова в океане, сугробы пластиковых бутылок, поля для утилизации отходов или брошенная на поляне пластиковая тара – достаточно сделать первый шаг для ухудшения ситуации. Психологически люди склонны следовать общественным тенденциям. Статистика показывает, что если за день человек увидит три схожих по сути действия, то в решении аналогичного вопроса он будет склоняться к уже увиденному результату. Этот недостаток порождает весьма широкий спектр проблем. Однако с ними возможно бороться. Внедряя основные правила отношения к природе с малых лет, можно изменить ситуацию в будущем.

**Оказание первой медицинской помощи в чс**

Организация и содержание первой медицинской помощи в экстремальных условиях определяются масштабом ЧС, величиной потерь среди населения.

Первая медицинская помощь пострадавшим при авариях, катастрофах, стихийных бедствиях оказывается одновременно с проведением аварийно-спасательных работ. В перечень мероприятий помощи входит:

* извлечение пострадавших из-под завала;
* временная остановка кровотечения;
* тушение горящей или тлеющей на пострадавших одежды;
* наложение первичных повязок при ожогах и ранениях;
* иммобилизация конечностей при переломах и обширных повреждениях тканей;
* введение обезболивающих средств;
* восстановление проходимости верхних дыхательных путей;
* применение противорвотных и других средств;
* непрямой массаж сердца и др.

Своевременное оказание медицинской помощи пострадавшим в очагах поражения по всему объему перечня мероприятий возлагается на медицинскую службу гражданской обороны (МСГО), Для оказания первой медицинской помощи пораженным также привлекается само население путем создания санитарных постов (СП), санитарных дружин (СД) и обучения населения приемам и способам оказания само- и взаимопомощи.

Основным формированием МСГО, на которое возложено обеспечение первой медицинской помощи, является отряд первой медицинской помощи (ОПМ), который в своем составе имеет санитарные дружины, операционно-перевязочное, приемо-сортировочное и другие отделения. В штате отряда имеются врачи, средний медицинский персонал, привлекаются бригады скорой и экстренной медицинской помощи.

В условиях массового поражения людей приобретает первостепенное значение само- и взаимопомощь, т. к. установлено, что во всех случаях первая медицинская помощь должна оказываться немедленно или в первые минуты после поражения.

Самопомощь — это помощь, оказываемая себе самим пострадавшим немедленно на месте происшествия.

Взаимопомощь — это помощь, оказываемая лицами, находящимися рядом с пострадавшими.

Для оказания первой медицинской помощи используются индивидуальные медицинские средства: пакет перевязочный индивидуальный, индивидуальный противохимический пакет ИПП-9, аптечка индивидуальная АИ-2 и другие, а также подручные средства для остановки наружных кровотечений и т. п.

Основные требования, предъявляемые к первой медицинской помощи:

учитывать при оказании помощи первоочередность по жизненным показаниям;

* своевременность и правильность ее оказания с учетом характера поражения, угрожающего жизни пострадавшего, особенно поражений, сопровождающихся кровотечением, шоком, потерей сознания, отравлением СДЯВ и др.;
* выполнение мероприятий, способствующих прекращению или уменьшению дальнейшего воздействия на организм поражающих факторов (радиационных, химических и др.);
* восстановление функций жизненно важных органов и систем (дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем);
* облегчение общего состояния пострадавшего, защита его организма от неблагоприятных воздействий.

Оказание первой медицинской помощи значительно усложняется при авариях, катастрофах с последствиями радиационного или химического заражения. При воздействии радиационных факторов поражения, следует срочно использовать пострадавшему радиопротектор как защитно-профилактическое средство, защитить органы дыхания от радиоактивной пыли, предотвратить попадание радиоактивных веществ в организм.

При поражении любым видом СДЯВ (ОВ) первая медицинская помощь должна начинаться с прекращения дальнейшего поступления ада в организм. Для этого необходимо одеть пострадавшему противогаз, обработать кожу и одежду жидкостью из индивидуального противохимического пакета ИПП-9, рекомендуется обработать одежду порошком из пакета ДПС-1, сорбирующим пары СДЯВ, после чего ввести антидот. Таким образом, при наличии любой травмы у пораженного СДЯВ (ОВ) первая медицинская помощь осложняется необходимостью проведения ее в средствах индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

Рассмотрим особенности оказания первой медицинской помощи при наиболее часто встречающихся травмах.

*При длительном сдавливании конечностей*. У человека возникает повреждение мягких тканей и общее отравление продуктами их распада в результате омертвения — травматический токсикоз. Может возникнуть тяжелый токсический шок. Это наблюдается при землетрясениях, обвалах и др. Необходимо перед освобождением конечности наложить жгут выше места сдавливания. Только после этого освободить конечность, на которую накладывают шину, и придать возвышенное положение.

*При кровотечении*. При наружном кровотечении кровь изливается, во внешнюю среду, что, характерно для ранений верхних, нижних конечностей, шеи, головы. При внутреннем кровотечений кровь скапливается и брюшной, грудной полости, при этом у пострадавшего наблюдается резкая слабость, головокружение, темнеет в глазах, выступает холодный пот.

Кровотечения делятся на артериальное, венозное и капиллярное.

Артериальное кровотечение характеризуется вытеканием крови ярко-красного цвета пульсирующей струей.

При венозном кровотечении кровь вытекает ровной сильной струей темно-вишневого цвета.

При капиллярном кровотечении кровоточит вся раневая поверхность.

При оказании первой медицинской помощи необходимо оценить степень кровопотери, вид кровотечения и выбрать наиболее действенный способ временной остановки кровотечения. К таким способам относятся: возвышенное положение конечности, тугая давящая повязка, метод максимального сгибания конечности в суставе, пальцевое прижатие сосуда на протяжении, наложение жгута или закрутки.

*При ранении*. Первая медицинская помощь при любом ранении заключается в обнажении раны, снятии одежды и обуви с пострадавшего. Вначале одежда снимается со здоровой конечности и только потом с больной. Руками до раны дотрагиваться запрещается. Кожу вокруг раны необходимо обработать спиртом, после чего наложить асептическую повязку с помощью стерильного бинта, индивидуального перевязочного пакета или любой чистой ткани.

*При ожогах*. Ожог — повреждение тканей под действием высокой температуры, едких химических веществ, электротока или излучений (термические, химические, электрические и лучевые).

Различают ожоги по степеням. Ожог 1 степени — покраснение пораженного участка кожи, жгучая боль. Ожог 2 степени — появление небольших пузырей, наполненных прозрачным содержимым, резкая боль. Ожог 3 степени — появление обширных пузырей, на месте вскрывшихся пузырей — розовая поверхность или плотный темно-серый струп — корка. Ожог 4 степени — обугливание, поражается кожа, подкожная клетчатка и ткань вплоть до кости.

Оказание первой медицинской помощи предусматривает:

* вынос из зоны огня;
* тушение горящей одежды;
* необходимо обрезать ножницами одежду, прилипшую к ране (отрывать ее нельзя);
* наложение стерильной сухой повязки на область ожога;
* создание полного покоя для пострадавшего;
* использование обезболивающих средств из аптечки АИ-2.

*При переломах* (частичное или полное нарушение целости кости). Первая медицинская помощь заключается в снятии боли и наложении фиксирующей повязки или транспортной шины. На область повреждения накладывается смоченное холодной водой полотенце, материя, после чего устанавливается шина для обеспечения неподвижности поврежденной конечности.

*При утоплении*. Рекомендуется удалить воду из желудка, для чего пострадавшего укладывают животом на бедро согнутой в коленном суставе ноги спасателя и, надавливая на надчревную область, эвакуируют содержимое из желудка. Полость рта очищают платком или марлей. Зaтем необходимо сделать искусственное дыхание для легочной реанимации.

Используются два приема: «изо рта в рот» и «изо рта в нос». Прием «изо рта в рог»: открывается рот пострадавшего, спасатель делает глубокий вдох, герметизирует своими губами область рта пострадавшего, ноздри которого следует закрыть, делается быстрый выдох, вдувая воздух в дыхательные пути больного. Объем вдуваемого воздуха должен быть не менее 1–1,5 л, при этом должна подниматься грудная клетка спасаемого. После окончания вдоха освобождается рот пострадавшего, выдох которого длится около 2 с. Затем цикл повторяется, частота 12–15 раз в мин.

При способе «изо рта в нос» после глубокого вдоха спасатель губами накрывает нос пострадавшего для герметизации его от наружной воздушной среды, при этом рот пострадавшего закрыт. Цикл вдоха и выдоха аналогичен первому способу.

*При остановке кровообращения* необходимо делать непрямой массаж сердца. Пострадавшего необходимо положить позвоночником на жесткое основание и на нижнюю треть грудины нажать двумя руками с такой, силой, чтобы грудина прогибалась на 4–5 см. Сердце при этом сдавливается между двумя костными поверхностями (грудиной и позвоночником) — происходит искусственное сжатие сердца (систола). При этом кровь из сердечных полостей выталкивается в сосуды. При опускании грудины сердце за счет своей пластичности возвращается к первоначальному объему и кровь из вен заполняет его полости (диастола). Частота надавливания на грудину должна соответствовать естественной частоте сокращений сердца (60–70 раз в мин).

*При отравлении СДЯВ хлором* пораженного необходимо вынести на воздух, дать кислород и не менее 15 мин промывать слизистые и кожу 2%-ным растворам соды, дать теплое молоко с «Боржоми» или содой, кофе.

*При отравлении СДЯВ аммиаком* пораженного следует вынести на свежий воздух, обеспечить тепло, покой, дать кислород, водой или 2%-ным раствором борной кислоты промывать не менее 15 мин слизистые, кожу, глаза.

**Меры безопасности при эксплуатации электрического и газового оборудования в жилых домах**

**Граждане должны:**

1. соблюдать требования пожарной безопасности, а также соблюдать и поддерживать противопожарный режим.

2. выполнять меры предосторожности при пользовании газовыми приборами, приборами бытовой химии, при проведении работ с легковоспламеняющимися (ЛВЖ) и горючими жидкостями (ГЖ), другими опасными в пожарном отношении веществами, материалами и оборудованием.

**Содержание территории:**

Противопожарные разрывы между зданиями, строениями не допускается использовать под складирование материалов, оборудования и тары, для стоянки транспорта.

Дороги, проезды, подъезды, проходы к зданиям и водоисточникам используемые для целей пожаротушения должны быть всегда свободными и содержаться в исправном состоянии, в зимнее время очищены от снега и льда.

На территориях жилых домов, дачных и садовых поселков не разрешается оставлять на открытых площадках и во дворах тару (емкости, канистры и т.п.) с ЛВЖ и ГЖ, а также баллоны со сжатыми сжиженными газами.

Не допускать разведение костров, сжигание отходов на расстоянии ближе 50 м. от зданий и сооружений;

**В жилых домах запрещается:**

Загромождать мебелью, оборудованием и др. предметами двери, люки на балконах и лоджиях, переходы в смежные секции, выходы на наружные эвакуационные лестницы.

Производить уборку помещений, стирку одежды с применением бензина, керосина и других ЛВЖ и ГЖ, а также производить отогревание замерзших труб паяльными лампами и др. способами с применением открытого огня.

Остеклять лоджии и балконы, ведущие к незадымляемым лестничным клеткам.

Устраивать в лестничных клетках и коридорах кладовые, а также хранить под маршами лестниц и на площадках вещи, мебель и др. горючие материалы

          Загромождать проходы, коридоры, тамбуры, лифтовые холлы, лестничные площадки, марши лестниц мебелью, шкафами, различными материалами, а также забивать двери запасных выходов.

В квартирах жилых домов запрещается устраивать различного рода производственные и складские помещения, в которых применяются и хранятся взрывоопасные, взрывопожароопасные и пожароопасные вещества и материалы.

**При использовании газового оборудования запрещается:**

Эксплуатация бытовых газовых приборов при утечке газа;

Присоединение деталей газовой арматуры с помощью искрообразующего инструмента;

Проверка герметичности соединений с помощью источников открытого пламени, в том числе спичек, зажигалок, свечей.

Запрещается хранение баллонов с горючими газами в индивидуальных жилых домах, квартирах и жилых комнатах, а также на кухнях, путях эвакуации, лестничных клетках, в цокольных этажах, в подвальных и чердачных помещениях, на балконах и лоджиях.

Газовые баллоны для бытовых газовых приборов (в том числе кухонных плит, водогрейных котлов, газовых колонок), за исключением 1 баллона объемом не более 5 литров, подключенного к газовой плите заводского изготовления, располагаются вне зданий в пристройках (шкафах или под кожухами, закрывающими верхнюю часть баллонов и редуктор) из негорючих материалов у глухого простенка стены на расстоянии не менее 5 метров от входов в здание, цокольные и подвальные этажи.

Подвергать баллоны с газом резким температурным изменением окружающей среды (заносить баллоны с мороза в отапливаемое помещение).

**При эксплуатации электроустановок запрещается:**

Использовать электроприемники в условиях, не соответствующих требованиям инструкций организаций-изготовителей или имеющие неисправности

Эксплуатировать провода и кабели с повреждённой или потерявшей защитные свойства изоляцией.

Пользоваться повреждёнными розетками и другими электроустановочными изделиями.

Обертывать электролампы и светильники бумагой, тканью и др. горючими материалами.

Пользоваться электроутюгами, эл. плитками и др. электронагревательными приборами без подставки из негорючих материалов, не имеющим устройств тепловой защиты.

Применять нестандартные (самодельные) электронагревательные приборы, использовать некалиброванные плавкие вставки или др. самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания.

**Меры безопасности на водных объектах в осенне-зимний период года**

С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. С образованием первого льда люди выходят на водоем по различным причинам: прокатиться по гладкой и блестящей поверхности на коньках, поиграть в хоккей, сократить маршрут и т.п.

Но нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов.

В зимнее время лед прирастает в сутки:

При t - (-5ºС)-0,6см;

t - (-25°C)-2, 9 см;

t - (-40°C)-4, 6 см.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

1. Необходимо помнить, что выходить на осенний лед можно только в крайнем случае с максимальной осторожностью.

2. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения и возможного возвращения на берег.

3. Следует остерегаться мест, где лед запорошен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом - 3 см.

4. В местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где имеются родники или ручей впадает в водоем, образуются промоины, проталины или полыньи. Здесь вода покрывается очень тонким льдом.

5. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному с зеленоватым или синеватым оттенком льду при его толщине не менее 7 см.

6. Прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого палку. Во время движения палкой ударяют по льду впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.

7. Если вы видите чистое, ровное, не занесенное снегом место, значит здесь полынья или промоина, покрытая тонким свежим льдом.

8. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом - неокрепший лед.

9. Очень опасно скатываться на лед с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте. Даже заметив впереди себя прорубь, пролом во льду или иную опасность, бывает трудно затормозить или отвернуть в сторону, особенно, если катаются маленькие дети.

10. Для катания на санках, лыжах, коньках необходимо выбирать места с прочным ледяным покровом, предварительно обследованным взрослыми людьми.

11. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.

ПОМНИТЕ!

• Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.

• В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег.

• Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом. Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!

• Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

• Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:

• раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;

• развести костер (если есть возможность) или согреться движением;

• растереться руками, сухой тканью, но не снегом.

Порядок переправы по льду пешком и на машинах:

Осенний лед до наступления устойчивых морозов обычно непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину. Еще быстрее ледяной покров разрушается весной — его подтачивает снизу усиливающееся течение. Переправляться по льду в это время нельзя. Если все же возникает такая необходимость, например, вы увидели детей, которые забрели на лед, то нужно оказать им немедленную помощь.

Безопасный переход по льду возможен при его толщине не менее 7 см, причем люди должны идти на расстоянии 5 — 6 м друг от друга. Такую же дистанцию надо соблюдать при встречном движении. Если же собралась группа из 4 — 5 человек, то передвигаться можно по льду, толщина которого не меньше 15 см.

Проверять толщину льда ударом ноги категорически запрещается. Ударами можно проверять прочность льда лишь с помощью пешни или палки. Двигаясь по льду, необходимо непрерывно ударять пешней несколько раз в одно и то же место, впереди и по обе стороны от себя. Если после двух-трех ударов вода не покажется, лед достаточно крепок. Но как только вы увидите, что появилась влага, немедленно поворачивайте назад, к берегу. Но не торопитесь, и старайтесь идти, не отрывая ступни ног ото льда.

С большой осторожностью надо обходить и участки водоемов с быстрым течением, родниками и места, куда стекают теплая вода или промышленные отходы предприятий, где выходят грунтовые воды и имеются промоины. Не поленитесь также, если увидели площадку для выколки льда, обойти ее как можно дальше, хотя и потеряете из-за этого несколько лишних минут.

Вообще при переправе по льду рекомендуется следовать по уже проложенной и хорошо проверенной тропе или пользоваться оборудованными ледовыми переправами. Но если уж вы отошли в сторону от дороги, то будьте начеку, внимательно следите за поверхностью льда и избегайте подозрительных мест.

Что значит подозрительных? Лед чаще всего бывает покрыт снегом равномерно. Но если Вы увидели небольшой участок, где слой снега намного толще, то осторожно проверьте прочность льда в этом месте или обойдите его, потому что под толстым слоем снега лед бывает тоньше, может прогнуться и иметь трещины. А это уже значит, что пешеходу здесь грозит опасность. Кроме того, опасными местами для перехода по льду могут быть чистые прогалины на снежном покрове (полыньи или промоины, не успевшие покрыться прочным льдом) или темные пятна на снегу (непрочный лед). Обходите такие места стороной.

Безопаснее всего переправляться через водоем по прозрачному льду, когда он имеет зеленоватый или синеватый оттенок.

Правила катания на лыжах и коньках по зимним водоемам:

Если вы решили пройти по зимнему   водоему на лыжах, то должны помнить, что безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на ледяной покров, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут. И лучше отправиться но нему не в одиночку, а группой, соблюдая расстояние друг от друга, как и при пешеходной переправе, 5—6 м. Такую же дистанцию следует соблюдать, если кто-то движется вам навстречу.

Кататься на коньках или играть в хоккей на озерах, прудах и реках можно, лишь тогда, когда для этого правильно выбрана площадка. Иначе не миновать беды. Чтобы ее не случилось, надо обязательно выполнить три условия.

Во-первых, найти такой участок, где водоем имеет наименьшую глубину, слабое течение и нет поблизости выхода грунтовых вод.

Во-вторых, площадка, выбранная для сооружения катка, должна иметь ровную, гладкую поверхность.

В-третьих, открывать каток лучше всего при толщине льда не менее 25 см, заранее определив ее с помощью ледомера. Причем необходимо позаботиться, чтобы площадка была ограждена, освещена, если используется в вечернее время, и оборудована щитами хотя бы с простейшими спасательными средствами.

Подледная рыбалка:

Правила   поведения  во время  зимней  ловли выработаны в результате многолетнего опыта рыболовов, которых год от года становится все больше.

* не следует находить уже готовую лунку и подрубать ее пошире. Это может привести к тому, что лед провалится, причем на довольно большом участке;
* пробивать лунки необходимо подальше друг от друга;
* нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами;
* ни по первому, ни по последнему льду ловить рыбу в одиночку нельзя;
* весной и осенью, когда лед недостаточно крепок, рядом с лункой нужно класть доску. Это усилит опору и будет способствовать вашей безопасности на льду. Кроме того, всем, кто увлекается рыбной ловлей, необходимо брать с собой спасательные средства и во время рыбалки держать их под рукой.

Зимние спасательные средства:

Зимние спасательные средства достаточно разнообразны. Все они применяются профессиональными спасателями, а некоторые из них можно изготовить самостоятельно.

1. Доска. Каждый из вас легко может ее сделать. Она должна быть определенных размеров (длиной 5 — 8 м, шириной 20 см) и иметь на одном конце петлю, а на другом — пеньковую веревку длиной от 30 до 40 м. Привязав конец веревки к неподвижному предмету на берегу, спасатель подползает, лежа на доске, как можно ближе к тонущему, подает ему конец доски с петлей и помогает выбраться из проруби.

2. Проста и очень полезна также обычная крепкая веревка длиной 25 — 30 м с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах. Если потребуется помощь, надо быстро надеть на левую руку одну петлю, а другую, сделав два-три круговых размаха, бросить вперед-вверх по направлению к тонущему. Когда он наденет ее через голову под руки, подтянуть его к берегу.

Как может выручить находчивость?

Есть еще одно очень важное  правило, знать которое обязан каждый: когда рядом, казалось бы, нет никаких существующих спасательных средств, они все-таки есть. Только нужно не растеряться и суметь ими воспользоваться благодаря собственной находчивости.

Даже такие предметы собственной одежды, как шарф, ремень, тоже могут стать спасательными средствами. В ход может пойти все, что обладает плавучестью и обычно валяется где-нибудь неподалеку: дощечки, куски фанеры, легкие еловые ветки...

В момент опасности нельзя думать о том, что вы порвете одежду, что-то потеряете или испортите из своих личных вещей. Главное — спасти человека.

Например, если вы не можете дотянуться до тонущего человека рукой, нужно снять ремень, сделать из него петлю, к ней вместо веревки привязать шарф и кинуть в воду так, чтобы зацепить ремнем тонущего человека и подтянуть его к кромке льда.

Если в данный момент нет никаких подручных средств спасания, люди должны лечь на лед и, придерживая друг друга за ноги, цепочкой подползти к тонущему для оказания помощи.

Оказание «доврачебной» помощи:

Еще до того, как потерпевший будет доставлен к врачу, ему надо немедленно оказать первую «доврачебную» помощь, сделать, если требуется, искусственное дыхание, ободрить и успокоить.

При оказании помощи утопающему не забывайте о возможности переохлаждения (гипотермии) пострадавшего. Температура воды в водоеме всегда ниже температуры человеческого тела (36 – 37С), поэтому нахождение в воде в течение любого времени приводит к охлаждению организма. А если нахождение в воде очень длительное или вода очень холодная, переохлаждение организма может быть смертельно опасным. Так при температуре воды +5°С время безопасного пребывания в ней составляет около 20 минут. Если же в холодную воду попадает человек неподготовленный, особенно ребенок, еще физически не очень крепкий, то примерно через 15 — 20 минут он теряет сознание и может погибнуть, если вовремя не придет помощь или он не выберется из воды самостоятельно.

Существует две формы гипотермии: легкая и тяжелая.

1. При легкой форме спасенный в сознании. Ему необходимо сменить мокрую одежду на сухую и дать попить горячего и сладкого (спиртное противопоказано).

2. При тяжелой гипотермии пострадавший, как правило, находится без сознания. Необходим комплекс реанимационных действий:

* поместить пострадавшего в теплое помещение;
* сменить одежду на сухую, стараясь не тревожить пострадавшего;
* положить пострадавшего на твердую ровную поверхность лицом вверх;
* при необходимости сделать искусственное дыхание;
* активно согреть пострадавшего одним из методов: полотенца, предварительно опущенные в горячую воду (70С), прикладываются к голове, шее, груди, животу; или согревать пострадавшего теплом своего тела, плотно прижимаясь к нему (оба должны быть закутаны в одеяло).

Нельзя: давать пострадавшему спиртное; пытаться массировать или растирать спасенного; помещать в горячую воду или согревать конечности (руки и ноги) пострадавшего. После оказания первой помощи пострадавшего необходимо поскорее доставить в ближайшее лечебное учреждение.

Не поддаваться панике!

Гибель человека — это непоправимая утрата, большое горе. Вот почему никто: не имеет права равнодушно проходить мимо случаев несоблюдения  правил  предосторожности на льду. Ведь 10% от общего числа гибнущих на воде — результат неумелого и неосторожного  поведения   на   водоемах  в осенне-зимнее и весеннее время. Никогда не забывайте об этом!

Самоспасение провалившегося под лед:

Как надо правильно себя вести, провалившись под лед?

Во-первых, надо помнить, что выход можно найти даже из такого опасного положения, только не нужно терять самообладания и поддаваться панике.

Во-вторых, не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на тонкую кромку льда.

В-третьих, надо постараться освободиться от обуви, сбросив ее. Затем следует опереться локтями о лед и перевести тело в горизонтальное положение, причем ноги пострадавшего должны находиться у поверхности воды . Это очень важно. Потом нужно осторожно вытащить на лед ногу, расположенную ближе к кромке, наклониться в ту же сторону, поворотом корпуса вытащить из воды вторую ногу и сразу же выкатиться на лед, а затем, не вставая, без резких движений отползти как можно дальше от опасного места.

При нахождении в воде нужно уметь противостоять опасным факторам, характерным для  водоемов . Особенно опасны судороги, вызванные охлаждением тела или переутомлением мышц. При судорогах кистей рук нужно резко сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Если свело одну руку, следует лечь на бок и работать другой рукой под водой. При судорогах мышц живота необходимо, лежа на спине, энергично подтягивать колени к животу. Если свело икроножную мышцу, следует, вытянув ногу над поверхностью воды, энергично подтягивать руками стопу к себе. При судорогах мышц бедра надо, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками. Изучив эту памятку, еще раз подумайте о том, что вы узнали, проанализируйте все описанные в ней случаи и  правила , обсудите с товарищами и коллегами по работе (учебе). И самое главное — выполняйте их! Предупреждайте всех, кто нарушает эти  правила, о грозящей им опасности.

А если уж стряслась с кем беда на льду, не оставайтесь безмолвными свидетелями, зовите на помощь людей и посильно помогайте сами!