

### 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

## Государственная инспекция по маломерным судам МЧС России по Иркутской области

Адрес: г.Иркутск  
ул. Красноармейская,15  
(вход со стороны ул. Лапина)

Отдел ГИМС  
Главного управления МЧС России  
по Иркутской области

Телефон доверия  
ГУ МЧС России  
по Иркутской области:  
(3952) 39-99-99

Телефон службы спасения: 01.  
С мобильного телефона: 112.



**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.

Плавать 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 «отдыхать» 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 попасть в яму.



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

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

## ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:

при судороге ног:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
  - постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
  - возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
  - при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укутать вас за нее;
  - после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.
- Вы захлебнулись водой:
- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
  - прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
  - затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
  - восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
  - при необходимости позовите людей на помощь.

## ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

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

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

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

**ПОМНИТЕ!** Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

При попадании жидкости в дыхательные пути:

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ  
ПО ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ



в любой ситуации  
к Вам придет на помощь  
служба спасения

**телефон доверия (3952)399999**  
**телефон службы спасения - 01**  
**с мобильного телефона - 112**  
**<http://emercom.irtel.ru>**

**безопасность на воде**  
**что делать при наводнении**

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

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

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

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

### При получении сигнала об угрозе наводнения:

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

### При внезапном наводнении необходимо:

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

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

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

### После спада воды необходимо:

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

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

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

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

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



## Осторожно, тонкий лед!

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

### Это нужно знать

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой. В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.

### Если случилась беда Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли - лед здесь уже проверен на прочность.

### Если нужна Ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
- Осторожно вытаскивайте пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли.
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. - Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.