

Администрация Убеженского сельского поселения Успенского района
2016год

Уважаемые жители и гости Убеженского сельского поселения!!!

**Администрация Убеженского сельского поселения
Успенского района предупреждает:**

**"Будьте осторожны на воде!
Пусть ваш отдых
ничем не будет омрачен!"**

Помните:

**«За свою личную жизнь,
вы отвечаете сами!»**



**Вода не страшна тем,
кто соблюдает осторожность!**

Помни безопасный отдых на воде это:

- дисциплинированность и строгое соблюдение правил поведения на воде;
- умение не только плавать, но и оказать помощь товарищу, попавшему в беду;
- постоянный присмотр за детьми и подростками;
- «Пьяный в воде – наполовину утопленник» - народная пословица;
- отсутствие хвастовства в демонстрации своего мастерства в плавании;
- использование только специальных спасательных средств, применение во время купания и плавания досок, бревен, надувных матрацев и резиновых автомобильных камер – небезопасно.

Не забывайте – Купание полезно не всем!

Если у Вас ревматизм, больное сердце, присутствуют обмороки и головокружение – Вам купание не рекомендуется!

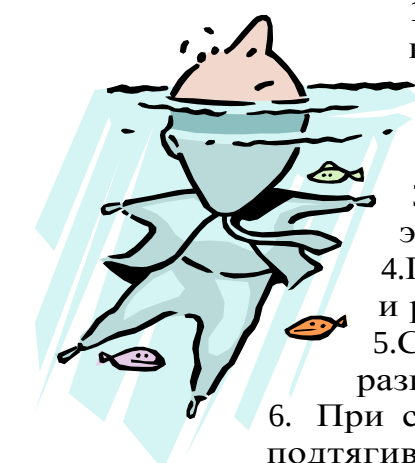
**При чрезвычайных ситуациях звонить – 01, с сотового т. – 112;
телефон ЕДДС – 5-68-33, с сотового т. – 8-8614056833;
скорая медицинская помощь – 5-55-03, с сотового т. 8-8614055503.**

Как избежать озноба и судорог во время купания?

1. Купаясь и плавая, нельзя допускать наступления озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи.
2. Причинами судорог являются:
 - переохлаждение пловца в воде;
 - переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;
 - ощущение пловцом резкого снижения температуры воды.
 - купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой;
 - предрасположенность пловца к судорогам.



Действие пловца при появлении судорог



1. Переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды.
2. Для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы.
3. Судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак.
4. При судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе.
5. Судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте.
6. При судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу.
7. Судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу.
8. Если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.

Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.

**При чрезвычайных ситуациях звонить – 01, с сотового т. – 112;
телефон ЕДДС – 5-68-33, с сотового т. – 8-8614056833; скорая
медицинская помощь – 5-55-03, с сотового т. 8-8614055503.**

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КУПАЮЩИМСЯ В ОЗЕРЕ ИЛИ РЕКЕ.

Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.



1. Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°. В воде не следует оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут.

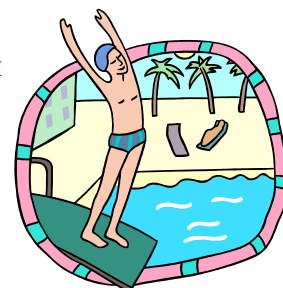
2. Купаться рекомендуется два раза в сутки – утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах.

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

4. Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.

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

6. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.



7. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде.

8. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных и оборудованных. Прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.



9. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица.

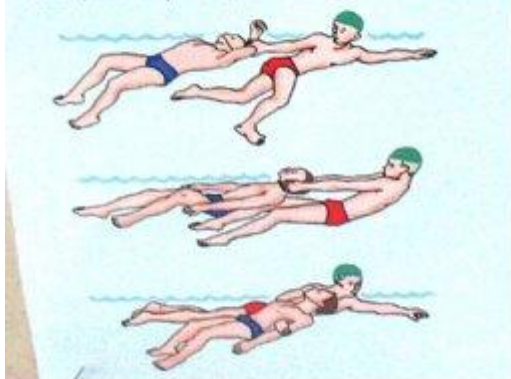
10. Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.

При чрезвычайных ситуациях звонить – 01, с сотового т. – 112;
телефон ЕДДС – 5-68-33, с сотового т. – 8-8614056833;
скорая медицинская помощь – 5-55-03, с сотового т. 8-8614055503.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК?

Способы транспортировки утопающего

Чтобы утопающий не смог сковать действия спасателя, подплывать к нему нужно сзади. При транспортировке пострадавшего важно, чтобы его рот находился над водой и он мог бы дышать.



Прежде всего, 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 можно бросить на 20-25 метров. Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?

Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить



выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет, бесцеремонно.

так. Подплыв к нему и, взяв сзади одним из волос, транспортировать схватить вас за руки, шею

обращаться с ним надо жестко и коротко техника спасания выглядит утопающему, надо поднырнуть под приемов захвата (классическим - за к берегу. Если утопающему удалось или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни.

Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ



искусственное дыхание. Хорошо, если помощь искусственное дыхание, реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.



Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей и начните делать искусственно дыхание.

Если у пострадавшего не бьется сердце, надо сочетать с непрямой массаж сердца.

оказывают двое. Тогда один делает другой затем – массаж сердца. Не останавливайте меры по

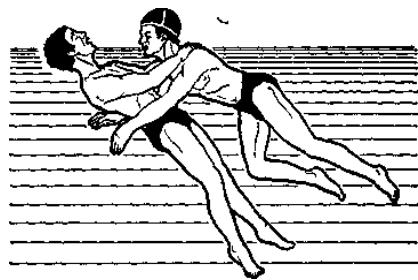
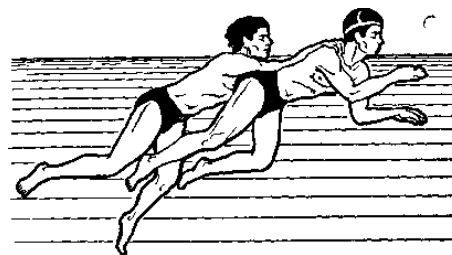


Разумеется, приемы оживления и спасания совсем непросто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте! Надо использовать любой шанс.

**При чрезвычайных ситуациях звонить – 01, с сотового т. – 112;
телефон ЕДДС – 5-68-33, с сотового т. – 8-8614056833;
скорая медицинская помощь – 5-55-03, с сотового т. 8-8614055503.**

Оказание помощи уставшему пловцу

Способ первый. Уставший пловец кладет вытянутые руки сзади на плечи спасателя, который буксирует его брассом на груди. При возможности пловец помогает, работая ногами.



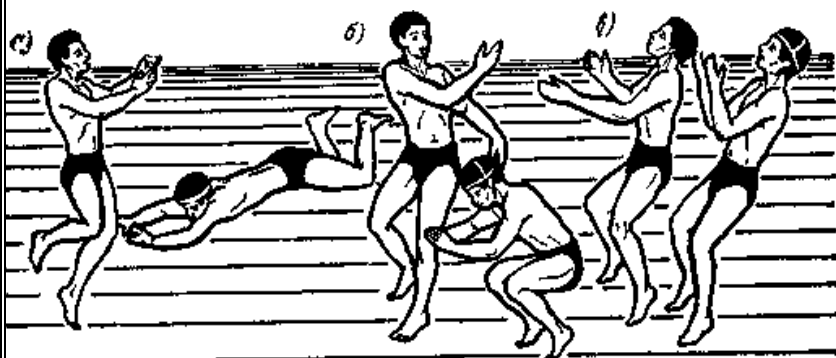
Способ второй. Спасатель плывет к уставшему пловцу со стороны его ног. Пловец ложится на спину и кладет свободно выпрямленные руки на плечи спасающего. Ноги уставшего пловца широко раздвинуты, то бы не мешать движению рук и ног спасателя. Плывая брассом на груди, спасатель толкает вперед уставшего человека, но так, чтобы его рот и нос постоянно находились на поверхности воды.

Способ третий. В том случае когда помощь оказывают два спасателя, терпящий бедствие располагается между ними, положив выпрямленные руки и ноги на плечи спасателей. Спасающие плывут брассом. Ноги спасаемого должны быть расслаблены, чтобы не затруднять движения рук спасателя, находящегося сзади.



Спасание тонущего

К тонущему человеку всегда следует подплывать сзади. Если сделать это невозможно, надо поднырнуть под тонущего, захватить левой рукой под колено его правую ногу, а ладонью правой руки сильно толкнуть левое колено спереди и развернуть тонущего спиной к себе. Этот прием применяют в случаях, когда пострадавший совершает беспорядочные движения или оказывает сопротивление спасателю. Оказавшись за спиной тонущего спасатель пропускает свою руку подмышку правой руки пострадавшего и, крепко захватив его руку и плечо, всплывает с ним на поверхность.

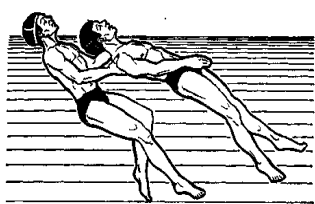
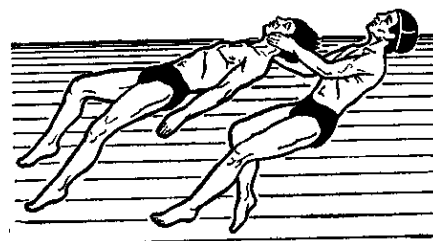


Меры, предупреждающие захват утопающим спасателя

- а - подплывание под водой;
- б - поворачивание утопающего,
- в - выход из воды за спиной спасаемого

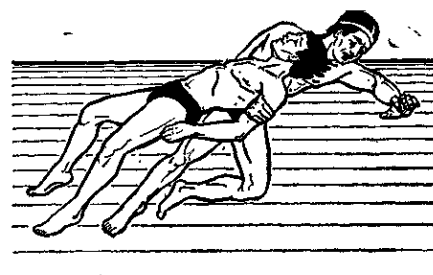
Приемы буксировки тонущего

Буксировка за голову. Спасатель, вытянув руки, берет голову тонущего так, чтобы большие пальцы рук лежали на щеках, а мизинцы — под нижней челюстью пострадавшего и приподнимает его лицо над поверхностью воды. Плывая на спине и работая ногами, спасатель транспортирует тонущего к катеру, шлюпке или к берегу.



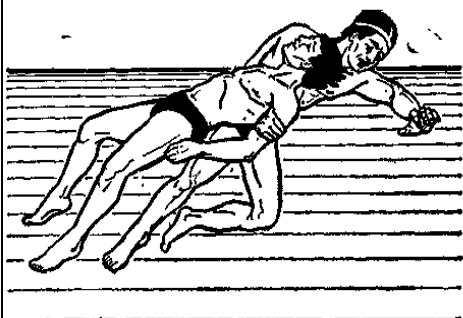
Буксировка с захватом подмышки. Спасатель крепко подхватывает тонущего подмышки, и буксирует его с помощью ног.

Буксировка с захватом под руку. Приблизившись к тонущему сзади, спасатель быстро просовывает свою левую (правую) руку под соответствующую руку тонущего. Затем берет его левую (правую) руку выше локтевого сустава, прижимает спасаемого спиной к себе и буксирует на боку в безопасное место.

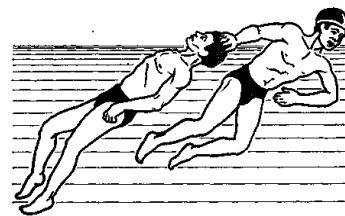


Плавание на боку, когда свободна одна рука и ноги, дает возможность спасателю ориентироваться, выбирать направление при транспортировке спасаемого и буксировать его на большие расстояния.

Буксировка с захватом выше локтей. Спасатель обхватывает обе руки тонущего за локти, оттягивает их назад, затем просовывает свою левую (правую) руку спереди под мышку и проводит ее за спину тонущего. Затем левой (правой) рукой захватывает правую (левую) руку тонущего выше локтя и сильно прижимает тонущего к себе спиной. Захват можно производить и правой рукой, если спасатель плывет на левом боку.



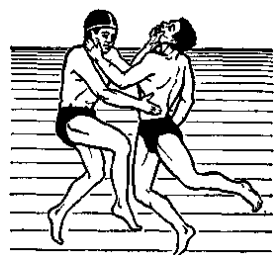
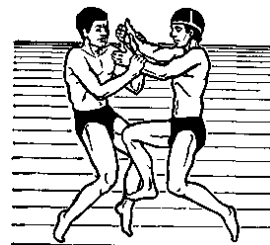
Буксировка с захватом за волосы или воротник. Спасатель, захватив рукой волосы или воротник одежды тонущего, плывет на боку, работая свободной рукой и ногами. Буксировать тонущего надо выпрямленной рукой, поддерживая его голову над поверхностью воды так, чтобы вода не попала в дыхательные пути спасаемого.



Способы освобождения спасателя от захватов тонущего

Утопающий обычно находится в полушоковом состоянии, испуган, объят страхом. Поэтому при виде спасателя он судорожно хватается за него, что грозит гибелью обоим. Чтобы освободиться от захватов тонущего, спасатель должен приложить большие усилия, а иногда применить силу.

Освобождение от захвата за кисти рук. Спасатель прежде всего быстро определяет, как расположены большие пальцы тонущего. Затем сильным рывком в сторону больших пальцев разводит руки тонущего. Одновременно с этим, подтянув ноги к животу и упершись ими в грудь спасаемого, отталкивается от него. И, наконец, резким движением разворачивает тонущего спиной к себе и буксирует.



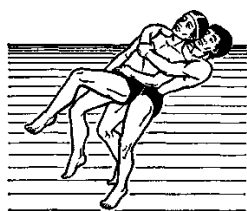
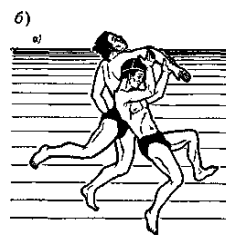
Освобождение от захвата за шею спереди. Спасатель, упираясь ладонью в подбородок тонущего большим и указательным пальцами, старается закрыть ему нос, а другой рукой в это время обхватывает тонущего за поясницу. Затем, нажимая пальцами на нос, сильно прижимает утопающего к себе и резко толкает его в подбородок, сгибая в пояснице. Освобождение можно усилить и ударом колена в низ живота тонущего, но этот прием применяется только в крайних случаях.

Освобождение от захвата за шею сзади.

а — спасатель ладонью руки подпирает локоть пострадавшего, резко подталкивая его вверх,

б — разворот пострадавшего спиной к спасателю для буксировки,

в — буксировка пострадавшего



Освобождение от захвата за туловище через руки. Спасатель сжав кисти рук в кулаки, наносит резкий удар большими пальцами в область ребер той же стороны и приступает к буксировке.

Освобождение от захвата за туловище под руки. Спасатель освобождается от захвата тонущего тем же приемом, что и при захвате за шею сзади.

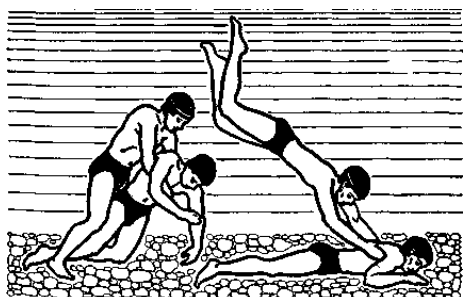


Освобождение от захвата за ноги.

Спасатель одной рукой захватывает голову тонущего в области виска, а другой — за подбородок (с противоположной стороны) и энергично поворачивает ее в сторону и набок до тех пор, пока не освободится. Затем, не отпуская головы спасаемого всплывает с ним на поверхность воды и буксирует к катеру, шлюпке или берегу. Если прием освобождения от захвата не дал положительного результата, то, не теряя времени, его следует повторить.

Подъем пострадавшего со дна водоема

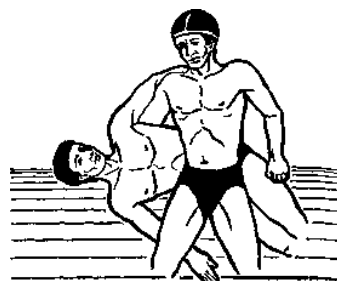
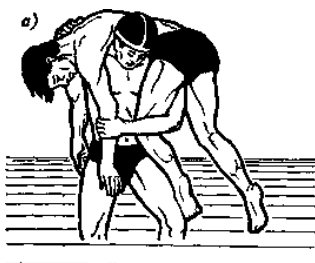
Если утонувший лежит на грунте лицом вверх, то спасающий подплывает к нему со стороны головы и приподнимает. Затем, взяв под мышки утонувшего, энергично отталкивается от дна, всплывает на поверхность воды и буксирует его.



Если утонувший лежит на грунте лицом вниз, то спасатель приближается к нему со стороны ног, подхватывает подмышки и, приподняв, энергично отталкивается от дна.

Всплыв на поверхность воды, спасатель буксирует пострадавшего к берегу, катеру, шлюпке.

Выносить из воды пострадавшего удобнее с упором на плечи или на бедра.



Достигнув берега, катера или шлюпки, спасатель немедленно приступает к оказанию первой помощи.

Иногда в воде может оказаться несколько человек. В таких условиях при спасении людей в первую очередь необходимо подать им доски, бревна, шесты, спасательные круги держащимся на воде, затем помочь людям, находящимся недалеко от берега. Тех, кто не может держаться на воде, спасают вплавь. Но при этом следует помнить, что спасать вплавь можно только по одному человеку.

**При чрезвычайных ситуациях звонить – 01, с сотового т. – 112;
телефон ЕДДС – 5-68-33, с сотового т. – 8-8614056833;
скорая медицинская помощь – 5-55-03, с сотового т. 8-8614055503.**