

На основании письма Департамента по взаимодействию с федеральными органами государственной власти и мировой юстиции ЯНАО от 19.01.2015 № 1301-15/35, на основании рекомендации Национального антитеррористического комитета, в соответствии с постановлением Администрации ЯНАО от 20.э12.2007 № 583-А «Об утверждении правил охраны жизни людей на водных объектах в ЯНАО», во исполнение постановления Администрации г. Новый Уренгой от 20.04.2010 № 94 «О запрете выхода на лед рек и водоемов, расположенных на территории МО г. Новый Уренгой населению и технике в переходный период весенней и осенней распутицы», на основании письма Управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям Администрации г. Новый Уренгой от 05.04.2016 № 115-03/96, в целях снижения риска затопления объектов образования, предупреждения травматизма и исключения случаев на воде с обучающимися, воспитанниками и работниками системы образования на природных водных объектах, разработаны следующие памятки:

Памятка гражданам об их действиях при установлении уровней террористической опасности

В целях своевременного информирования населения о возникновении угрозы террористического акта могут устанавливаться уровни террористической опасности. Уровень террористической опасности устанавливается решением председателя антитеррористической комиссии в субъекте Российской Федерации¹, которое подлежит незамедлительному обнародованию в средства массовой информации.

Повышенный «СИНИЙ» уровень

устанавливается при наличии требующей подтверждения информации о реальной возможности совершения террористического акта

При установлении «синего» уровня террористической опасности, рекомендуется:

1. При нахождении на улице, в местах массового пребывания людей, общественном транспорте обращать внимание на:

- внешний вид окружающих (одежда не соответствует времени года либо создается впечатление, что под ней находится какой-то посторонний предмет);

- странности в поведении окружающих (проявление нервозности, напряженного состояния, постоянное оглядывание по сторонам, неразборчивое бормотание, попытки избежать встречи с сотрудниками правоохранительных органов);

¹ Председателем АТК в субъекте РФ по должности является высшее должностное лицо субъекта РФ.

- брошенные автомобили, подозрительные предметы (мешки, сумки, рюкзаки, чемоданы, пакеты, из которых могут быть видны электрические провода, электрические приборы и т.п.).

2.Обо всех подозрительных ситуациях незамедлительно сообщать сотрудникам правоохранительных органов.

3.Оказывать содействие правоохранительным органам.

4.Относиться с пониманием и терпением к повышенному вниманию правоохранительных органов.

5.Не принимать от незнакомых людей свертки, коробки, сумки, рюкзаки, чемоданы и другие сомнительные предметы даже на временное хранение, а также для транспортировки. При обнаружении подозрительных предметов не приближаться к ним, не трогать, не вскрывать и не передвигать.

6.Разъяснить в семье пожилым людям и детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность для их жизни.

7.Быть в курсе происходящих событий (следить за новостями по телевидению, радио, сети «Интернет»).

Высокий «ЖЕЛТЫЙ» уровень

устанавливается при наличии подтвержденной информации о реальной возможности совершения террористического акта

Наряду с действиями, осуществляемыми при установлении «синего» уровня террористической опасности, рекомендуется:

1.Воздержаться, по возможности, от посещения мест массового пребывания людей.

2.При нахождении на улице (в общественном транспорте) иметь при себе документы, удостоверяющие личность. Предоставлять их для проверки по первому требованию сотрудников правоохранительных органов.

3.При нахождении в общественных зданиях (торговых центрах, вокзалах, аэропортах и т.п.) обращать внимание на расположение запасных выходов и указателей путей эвакуации при пожаре.

4.Обращать внимание на появление незнакомых людей и автомобилей на прилегающих к жилым домам территориях.

5.Воздержаться от передвижения с крупногабаритными сумками, рюкзаками, чемоданами.

6.Обсудить в семье план действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации:

- определить место, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;

- удостовериться, что у всех членов семьи есть номера телефонов других членов семьи, родственников и экстренных служб.

Критический «КРАСНЫЙ» уровень

устанавливается при наличии информации о совершенном террористическом акте либо о совершении действий, создающих непосредственную угрозу террористического акта

Наряду с действиями, осуществляемыми при установлении «синего» и «желтого» уровней террористической опасности, рекомендуется:

1. Организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, подъезды, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку ящиков и мешков.

2. Отказаться от посещения мест массового пребывания людей, отложить поездки по территории, на которой установлен уровень террористической опасности, ограничить время пребывания детей на улице.

3. Подготовиться к возможной эвакуации:

- подготовить набор предметов первой необходимости, деньги и документы;

- подготовить запас медицинских средств, необходимых для оказания первой медицинской помощи;

- заготовить трехдневный запас воды и предметов питания для членов семьи.

4. Оказавшись вблизи или в месте проведения террористического акта, следует как можно скорее покинуть его без паники, избегать проявлений любопытства, при выходе из эпицентра постараться помочь пострадавшим покинуть опасную зону, не подбирать предметы и вещи, не проводить видео и фотосъемку.

5. Держать постоянно включенными телевизор, радиоприемник или радиоточку.

6. Не допускать распространения непроверенной информации о совершении действий, создающих непосредственную угрозу террористического акта.

Внимание!

В качестве маскировки для взрывных устройств террористами могут использоваться обычные бытовые предметы: коробки, сумки, портфели, сигаретные пачки, мобильные телефоны, игрушки.

Объясните это вашим детям, родным и знакомым.

Не будьте равнодушными, ваши своевременные действия могут помочь предотвратить террористический акт и сохранить жизни окружающих.

**Информация о запрете выхода на лёд,
правилах поведения на льду и
в паводковый период.**

В целях обеспечения безопасности людей на природных водных объектах в соответствии с имеющимися полномочиями органов местного самоуправления постановлением Администрации города Новый Уренгой от 20.04.2010 № 94 запрещен выход на лед рек и водоемов, расположенных на территории муниципального образования город Новый Уренгой, населения и техники в переходный период весенней и осенней распутицы.

Решением комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности в муниципальном образовании город Новый Уренгой (протокол заседания от 29.03.2016 № 115-01/2) определен период весенней и осенней распутицы 2016 года, когда выход людей и выезд транспортных средств на ледовую поверхность водных объектов, расположенных на территории муниципального образования город Новый Уренгой, угрожает безопасности людей:

- весенней распутицы – май, июнь 2016 года;
- осенней распутицы – сентябрь, октябрь, ноябрь 2016 года, с учетом погодных условий и ледовой обстановки.

В целях предупреждения чрезвычайных ситуаций и происшествий на водных объектах города в период весенней и осенней распутицы 2016 года Управлением по делам ГО и ЧС Администрации города Новый Уренгой совместно с отделом МВД России по городу Новому Уренгою будут проводиться рейдовые мероприятия по выявлению нарушителей установленного запрета выхода людей и выезда транспортных средств на поверхность водных объектов в период, когда такие действия угрожают безопасности людей, и составлению протоколов об административных правонарушениях предусмотренных Законом Ямало-Ненецкого автономного округа от 16.12.2004 № 81-ЗАО.

Согласно статье 2.6. «Нарушение мер безопасности на водных объектах» Закона Ямало-Ненецкого автономного округа от 16.12.2004 № 81-ЗАО:

1. Нарушение установленного органами местного самоуправления запрета выхода людей на поверхность водного объекта в период, когда такие действия угрожают безопасности людей - влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей, на должностных лиц - от двух тысяч до четырех тысяч рублей; на юридических лиц - от пяти тысяч до семи тысяч рублей.

2. Нарушение установленного органами местного самоуправления запрета выезда транспортных средств на поверхность водного объекта в период, когда такие действия угрожают безопасности людей, - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей; на должностных лиц - от трех до шести тысяч рублей; на юридических лиц - от шести тысяч до десяти тысяч рублей.

3. Нарушение запрета, установленного в [части 2](#) настоящей статьи, связанного с перевозкой людей и грузов, - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от трех тысяч до пяти тысяч рублей, на должностных лиц - от десяти тысяч до пятнадцати тысяч рублей, на юридических лиц - от пятнадцати тысяч до двадцати тысяч рублей.

4. Несоблюдение запретов и (или) ограничений при пользовании ледовыми переправами, установленных [правилами](#) охраны жизни людей на водных объектах в автономном округе, утвержденными постановлением Правительства автономного округа, - влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей, на должностных лиц - от одной тысячи пятисот до трех тысяч рублей, на юридических лиц - от трех тысяч до десяти тысяч рублей.

В связи с изложенным, Управление по делам ГО и ЧС Администрации города Новый Уренгой напоминает основные правила поведения на льду:

В переходный период весенней и осенней распутицы, при нестабильном ледовом покрове, выезд автотранспорта и выход населения на лед природных водных объектов, расположенных на территории муниципального образования город Новый Уренгой запрещен.

При переходе водоема по льду следует пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии убедиться в прочности льда с помощью пешни. Проверять прочность льда ударами ноги категорически запрещается.

Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где наблюдается быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, впадают в водный объект ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда. Безопасным для перехода человека является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.

При переходе по льду группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 м. и быть готовым оказать немедленную помощь впереди (позади) идущему человеку. Перевозка грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда.

Пользоваться на водных объектах площадками для катания на коньках разрешается после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.

При переходе водного объекта по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отогнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Расстояние между лыжниками должно быть 5 - 6 метров. Во время движения лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием.

Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами. Каждому рыболову рекомендуется

иметь спасательное средство в виде шнура длиной 12 - 15 м, на одном конце которого должен быть закреплен груз весом 200 - 300 граммов, а на другом изготовлена петля.

В местах с большим количеством рыболовов в периоды интенсивного подледного лова рыбы должны выставляться спасательные посты, укомплектованные подготовленными спасателями, оснащенные спасательными средствами, электромегафонами, средствами связи и владеющие информацией о гидрометеорологической обстановке в этом районе. При угрозе отрыва льда от берега спасатели немедленно информируют об этом рыболовов и принимают меры по эвакуации их со льда.

2. С учетом климатических условий Крайнего Севера ледоход и прохождение паводковых вод на реках в пределах границ муниципального образования, как правило, начинается в первой половине июня. Органами местного самоуправления муниципального образования город Новый Уренгой в рамках имеющихся полномочий ежегодно заблаговременно (март, апрель) планируются и осуществляются мероприятия по организации обеспечения безопасного прохождения весеннего паводка на территории городского округа.

На заседании комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности в муниципальном образовании город Новый Уренгой (протокол заседания от 29.03.2016 № 115-01/2) рассмотрен вопрос «О подготовке и проведении мероприятий по обеспечению безопасности людей на природных водных объектах муниципального образования город Новый Уренгой в переходный период весенней и осенней распутицы 2016 года».

Постановлением Администрации города Новый Уренгой от 25.03.2016 № 71 «О мероприятиях по пропуску весеннего паводка на территории муниципального образования город Новый Уренгой в 2016 году» утвержден план мероприятий по пропуску весеннего паводка на территории муниципального образования город Новый Уренгой.

В настоящее время Управлением по делам ГО и ЧС Администрации города Новый Уренгой совместно с заинтересованными органами Администрации города и организациями проводится работа по:

- уточнению состава сил и средств, привлекаемых к ликвидации чрезвычайных ситуаций, вызванных возможными подтоплениями на территории городского округа;

- проверке готовности системы оповещения муниципального образования город Новый Уренгой;

- осмотру территорий водоохраных зон и зон, прилегающих к водным объектам, на предмет наличия негативных фактов, которые могут повлиять на безаварийный пропуск паводка и другие мероприятия.

Для обеспечения сохранности мостовых сооружений улично-дорожной сети в 2016 году планируется провести работы по рыхлению льда силами ОАО «Уренгойгоравтодор».

Необходимо отметить, что на территории муниципального образования город Новый Уренгой в период прохождения весенних паводков до настоящего времени фактов негативных последствий, в том числе затопления, подтопления, разрушений, повреждений и тому подобное, не зафиксировано.

Вместе с тем во избежание несчастных случаев Управление по делам ГО и ЧС Администрации города Новый Уренгой рекомендует в период прохождения ледовых масс и талых вод:

- не подходить близко к берегу, тем более в нетрезвом состоянии;
- не оставлять детей у воды без присмотра взрослых;
- провести с детьми разъяснительные беседы о правилах поведения вблизи водных объектов;
- не плавать на маломерных судах, других плавсредствах, тем более льдинах.

Информацию о чрезвычайных происшествиях на природных водных объектах, расположенных в пределах границ городского округа, необходимо сообщать в Единую дежурно – диспетчерскую службу муниципального образования город Новый Уренгой по телефонам: 25-00-33, 25-00-09, 112.

**Рекомендации по обучению населения
правилам безопасного поведения на водных объектах и оказания помощи
пострадавшим на воде.**

Независимо от вида водоёма: море, река, озеро, пруд и т.д. и места купания: на пляже, в бассейне, в походе и т.п., каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха - 20-25 градусов. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.

Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха 25 и более градусов.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 20 градусов. Затем переходить к купанию при более низких температурах. Делать это необходимо постепенно, потому что организм должен приспособиться к новому температурному режиму. Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:

- при температуре воды 18 градусов - 6-8 минут,
- при температуре воды 20 градусов - 10-12 минут,
- при температуре воды свыше 20 градусов - 15-20 минут.

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Судорогой называется непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания, вызванные длительным пребыванием в воде, часто служащие причиной несчастных случаев.

Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы, что препятствует выполнению активных действий ногами. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Положительный эффект достигается путём проведения массажа поражённых мышц.

При судорогах мышц передней поверхности бедра ноги нужно максимально согнуть в коленях и подтянуть (прижать) их руками к задней поверхности бедра.

Судороги мышц живота устраняют путём подтягивания согнутых в коленях ног к животу.

Судороги мышц рук устраняют путём сжимания и разжимания кулаков, сгибания и разгибания рук в локтевом суставе. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами.

Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося чрезвычайного положения, подавление страха и паники.

Человек может оказаться в воде как по своей воле: купание, подводная охота, рыбная ловля, так и совершенно случайно: авария плавсредства, падение в воду, оказание помощи пострадавшим.

Основной специфической травмой является утопление.

При утоплении происходит вынужденное прекращение доступа воздуха в дыхательные пути, нарушается газообмен, быстро развивается гипоксия (недостаток кислорода в крови). Через 5-6 минут после погружения под воду в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

Утопление бывает трёх видов: истинным, сухим, синкопальным.

Истинное утопление происходит в результате попадания (жидкости) в дыхательные пути и лёгкие человека, что препятствует поступлению воздуха. Кожные покровы синеют, изо рта и носа выделяется пенная жидкость.

Сухое утопление происходит в результате спазма голосовых связок (ларингоспазма) при попадании в верхние дыхательные пути небольшого количества жидкости, которая в лёгкие не поступает. Пострадавший теряет сознание и сразу опускается на дно.

Синкопальное (бледное) утопление происходит в результате внезапной остановки сердцебиения и дыхания. Кожные покровы при этом не синеют.

Основные причины утопления:

- нарушение правил поведения на воде, заведомо опасные действия;
- попадание в воду людей, которые не умеют плавать;
- стремительное, бурное течение водного потока;
- спазм дыхательных путей при неожиданном попадании в холодную воду, холодовой шок;
- травмы, потеря сознания в воде;
- пренебрежение средствами индивидуальной защиты;
- ныряние в неизвестных местах;

-купание в опасных местах: быстрое течение, наличие водорослей и посторонних предметов в воде, сильные волны, водосбросы.

С целью предупреждения случаев утопления необходимо соблюдать основные правила поведения на воде:

- Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.

- Купаться только в разрешённых, хорошо известных местах.

- Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, мостов, водоворотов, стремнин. Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.

- Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При резком охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания. Нельзя также входить или прыгать в воду сразу после приёма пищи, в состоянии утомления.

- Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом.

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

Самая большая опасность на воде - водовороты. Они могут стать причиной утопления. Водовороты образуются в местах сильного течения рек, на изгибах, за крупными камнями, над неровностями дна, в момент затопления судна. Вращательное движение воды в водовороте затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Водоворот затягивает человека под воду, вращает его, нарушает координацию движений, вызывает головокружение. При попадании в водоворот необходимо принять горизонтальное положение тела и попытаться выплыть в безопасное место. Если водоворот затянул, нужно набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. На поверхности воды сделать это значительно труднее. Для ориентации под водой в направлении «верх - низ» надо выпустить несколько пузырьков воздуха, которые всегда поднимаются вверх.

Опасность для человека в воде представляют водоросли. Они могут обвить петлями ноги, руки, туловище, сковать движения и явиться причиной утопления. Особенно опасны водоросли для ныряльщиков. В водоёмах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растений. При попадании в заросшие водорослями место нужно принять горизонтальное положение тела, не делать резких движений, осторожно покинуть опасное место. Если все же руки или ноги спутываются стеблями водорослей, нельзя делать резких движений и рывков, иначе петли растений ещё туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

Плавая при волнении, надо внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутки между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну, следует спокойно подниматься на крутую волну и

скатываться с неё. Если же волна с гребнем (стеной), то лучше нырять через волну немного ниже этого гребня.

Запрещается оставлять детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь. Купание детей желательно проводить организованно, группами не более 10 человек. Во время походов и экскурсий надо выбирать для купания неглубокие места с пологим и чистым дном.

Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться.

Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически. Надувные камеры, матрацы очень легки, даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы отнести их на большие расстояния. Стоит отвлечься на несколько минут - и берег оказывается вне пределов досягаемости. Матрац может захлестнуть волной, он может выскользнуть из-под пловца и накрыть его с головой. К тому же любой надувной предмет может иметь скрытый дефект, который не всегда удаётся обнаружить своевременно: из него может выйти воздух и он потеряет плавучесть.

Одной из причин утопления являются высокие волны. При их наличии лучше держаться подальше от воды. Плавание в этих условиях связано с повышенным риском, постоянным обрушиванием на человека вершин волн, что приводит к потере сил, нарушению ритма дыхания, попаданию воды в дыхательные пути, необходимости частого погружения под воду с целью исключения ударов волн. Опасность представляют собой волны, идущие от берега, они могут унести человека далеко в воду. Оказавшись в подобных условиях, необходимо как можно быстрее добраться до берега.

Можно утонуть при потере сознания в результате уменьшения снабжения головного мозга кислородом при задержке дыхания во время ныряния. Положение усугубляется тем, что критическое состояние наступает неожиданно, пострадавший теряет сознание под водой, он не может самостоятельно противодействовать случившемуся или позвать на помощь.

Для эффективной помощи пострадавшим в воде необходимо знать основные приёмы спасения, иметь в наличии средства оказания помощи, уметь ими пользоваться.

Основными средствами и методами спасения на воде являются:

- предметы, увеличивающие плавучесть человека: спасательный круг, конец Александрова, шары, доски;
- плавсредства: лодка, плот, надувной матрац;
- приближение к утопающему по берегу, приближение к нему вплавь, извлечение из воды.

Если пострадавший находится недалеко от берега и способен к самостоятельным активным действиям, то ему необходимо бросить одно из описанных ниже специальных спасательных средств.

Спасательный круг нужно взять одной рукой, второй рукой взяться за леер (верёвку), сделать 2-3 круговых движения вытянутой рукой на уровне плеча и бросить круг плашмя в сторону утопающего. Бросок должен быть сделан так, чтобы круг упал на расстоянии 0,5 - 1,5 м от человека. Бросать круг прямо на него нельзя - это может привести к травме. При бросании круга с лодки делать это нужно со стороны кормы или носа. Пострадавший может держаться за круг, леер или надеть круг на пояс.

Конец Александрова нужно взять за большую петлю и сделать 2-3 витка

верёвки, малую петлю и оставшуюся верёвку следует удерживать в другой руке. Сделав несколько замахов рукой с большой петлёй, бросают конец Александра пострадавшему; тот в свою очередь должен надеть петлю через голову под руки или держаться за поплавки. После этого пострадавшего подтягивают к берегу.

Спасательные шары можно взять одной рукой, а другой рукой взять трос, соединяющий их. После выполнения 2-3 замахов бросить шары пострадавшему.

Плавсредства. При оказании помощи утопающему могут использоваться лодки. Приближаться к пострадавшему нужно очень осторожно, с учётом направления ветра и течения, чтобы не нанести ему травму веслом, корпусом лодки, мотором. Пострадавшего можно поднять на борт или транспортировать к берегу по воде.

Чаще всего утопающему приходится оказывать помощь в плыв. Этот способ требует от спасающих умения хорошо плавать, нырять, транспортировать пострадавших в воде, оказывать помощь, знать приёмы освобождения от захватов.

Прежде чем войти в воду, нужно быстро оценить ситуацию, приблизиться к утопающему по берегу, войти в воду и плыть к нему. Если пострадавший контролирует свои действия, он должен держаться за плечи спасателя и вместе с ним плыть к берегу. В случае бесконтрольного поведения утопающего необходимо приблизиться к нему со стороны спины, осуществить захват и транспортировать к берегу. Во время транспортировки голова пострадавшего должна находиться над водой.

Если пострадавший опустился на дно и лежит спиной на грунте, то к нему нужно подплыть со стороны головы, подхватить под мышки, оттолкнуться от дна и подняться на поверхность воды. В случае расположения пострадавшего на боку или животе к нему нужно подплывать со стороны ног. Поиск пострадавшего под водой осуществляется с использованием маски или специальных очков, а при их отсутствии можно открыть глаза под водой. При наличии течения нужно учитывать возможность сноса пострадавшего.

Главным условием оказания помощи утопающему является оперативное проведение всего комплекса работ. Это связано с тем, что после 5-6 минут нахождения под водой в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

Утопающий представляет собой реальную угрозу для тех, кто оказывает ему помощь. Охваченный страхом, он не контролирует свои действия, делает хаотичные движения, может сильно схватить находящегося рядом человека и вместе с ним погрузиться под воду. Учитывая это, подплывать к утопающему нужно со стороны спины, действовать четко, бесцеремонно, а при необходимости жёстко. Старайтесь избегать захватов; если всё же это произошло, постарайтесь как можно быстрее освободиться от них.

Одним из надёжных и эффективных способов освобождения от захватов считается уход под воду вместе с пострадавшим, который обязательно отпустит вас и постарается подняться на поверхность, чтобы осуществить вдох.

Если в воде оказывается несколько тонущих, то в этой ситуации наиболее опасным является захват спасателя несколькими пострадавшими одновременно. Подплывая к группе тонущих, нужно выбрать пострадавшего, который находится в самом критическом положении, и оказать ему помощь. Для поддержания плавучести людей в воде им нужно бросить плавающие предметы: с целью ускорения спасательной операции целесообразно использовать лодку. Подплывать к тонущему нужно против течения, при ветреной погоде - против ветра и волн.

Подъём пострадавших в лодку должен осуществляться со стороны кормы; если лодка оснащена мотором, это нужно делать через борт. Находиться на лодке нужно на корточках или на коленях, что позволит не раскачивать плавсредство и исключит его опрокидывание. Поднимая пострадавшего на плавсредство, нужно исключить возможность травмирования об острые и выступающие части. Если отсутствует возможность подъёма пострадавшего на судно, ему следует бросить спасательное средство. Максимально допустимая загрузка лодки должна обеспечить высоту борта над поверхностью воды 25 сантиметров. Если эксплуатация лодки осуществляется в ветреную погоду, ночью, на неизвестном водоеме, высота свободного борта над водой должна составлять 50 сантиметров.

После извлечения человека из воды необходимо незамедлительно приступить к оказанию первой помощи, степень которой определяется с учётом состояния пострадавшего.

Первая помощь при утоплении. Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно уложить человека, дать ему горячее питьё, согреть и успокоить. В случае бессознательного состояния необходимо незамедлительно приступить к восстановлению его дыхания. Для этого нужно быстро, в течение 10 - 15 секунд, освободить дыхательные пути от воды, затем пострадавшего следует уложить на спину, быстро удалить из ротовой полости посторонние предметы и приступить к проведению реанимации: непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Не торопитесь с окончательным выводом о том, что пострадавший мёртв. Сделайте всё возможное, чтобы он выжил. Транспортировать пострадавшего в лечебное заведение нужно после восстановления сердечной деятельности и дыхания. Оптимальной позой при этом является поза лёжа на боку с опущенной головой. Необходимость госпитализации всех пострадавших связана с опасностью развития так называемого вторичного утопления, когда появляются признаки острой дыхательной недостаточности, боль в груди, кашель, одышка, чувство нехватки воздуха, кровохаркание, возбуждение, учащение пульса. В течение нескольких суток остаётся высокой вероятность развития отёка лёгких.

Общие правила поведения на воде.

- запрещается купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими купание надписями;
- не оставляйте детей у воды без присмотра взрослых;
- не подходите близко к берегу в нетрезвом состоянии и тем более не купайтесь;
- воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах;
- избегайте купания в одиночку;
- не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна;
- не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы;
- нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений;

- не подплывайте к моторным, парусным суднам, весельным лодкам, баржам и другим транспортным средствам - это опасно;
- не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду;
- запрещается проводить игры в воде, связанные с захватом;
- не доводите себя до переохлаждения и переутомления.

В зависимости от возникшей ситуации необходимо уметь действовать:

Утомленный пловец



Не надо теряться – следует сохранить спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернуться на спину, отдохнуть, восстановить ровное дыхание, плыть к берегу.

От охлаждения тела и переутомления мышц возникают судороги

1. Судорожное сокращение мышц бедра:

- согнуть ногу в колене;
- сильно прижать руками пятку по направлению к сидалищу.

2. Судорожное сокращение кистей рук:

- резко сжимать и разжимать пальцы.

3. Судорожное сокращение мышц живота:

- энергично подтягивать к животу колени ног.

4. Судорожное сокращение икроножной мышцы:

- поднять ногу над поверхностью воды;
- энергично подтягивать стопу руками к себе.

Пловец попал в течение

1. Спокойно плыть по течению.
2. Выбрать место и приблизиться к берегу.

Падение в воду

1. Оказавшись в воде набрать в легкие больше воздуха, принять вертикальное положение.
2. Не поддаваться панике, стараться спастись самому, вести себя спокойно.

Спасение уставшего человека

1. Подплыть к человеку и успокоить его; последний кладет руки на плечи спасателя сзади. Плывая брассом, спасатель тянет уставшего, который помогает буксировке работая ногами.

2. Уставший пловец плывет на спине:

- подплыть к нему со стороны ног;
- положить на свои плечи свободно выпрямленные руки уставшего;
- плыть брассом, толкать впереди себя уставшего человека (рот и нос уставшего все время находится на поверхности воды).

Спасение тонущего человека

1. Подплыть к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной.

2. Пропустить свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватить его руку и плечо, всплыть с ним на поверхность.

3. Отбуксировать тонущего в безопасное место.



Освобождение от захватов при спасении тонущего

1. За кисти рук:

- быстро определить как расположены большие пальцы тонущего;
- сильным рывком их в сторону развести руки;
- подтянуть ноги и опереться ими в грудь тонущего и оттолкнуться от него.

2. За шею спереди:

- основанием одной руки опереться в подбородок утопающего;
- большим и указательным пальцами той же руки закрыть его ноздри;
- одновременно другой рукой обхватить тонущего за поясницу;
- резко толкнуть его в подбородок изгибая в пояснице.

3. За шею сзади:

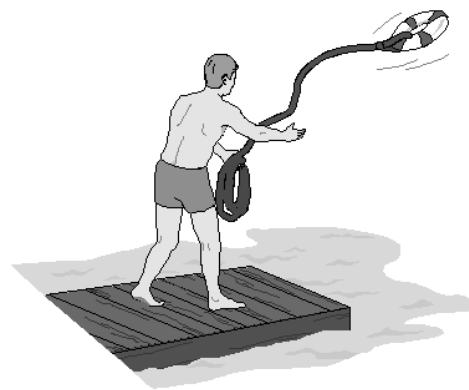
- одной рукой схватить утопающего за кисть левой или правой (верхней) руки;
- ладонью другой подпереть его локоть той же руки;
- резко поднять локоть утопающего вверх, разворачивая кисть вниз;
- выскользнуть из-под его руки;
- не отпуская захваченной руки продолжать разворачивать утопающего спиной к себе;
- перейти к одному из приемов буксировки.

4. За туловище под руки:

- освобождение приемом при захвате за шею спереди.

5. За туловище через руки спереди:

- сжать кисти рук в кулаки;
- нанести резкий удар большими пальцами в область ребер утопающего;
- буксировать его.



6. За тело сзади:

- одной рукой схватить утопающего за кисть левой или правой (верхней) руки;
- ладонью другой подпереть его локоть той же руки;
- резко поднять локоть утопающего вверх, разворачивая кисть вниз;
- выскользнуть из-под его руки;
- не отпуская захваченной руки, продолжать разворачивать утопающего спиной к себе;
- перейти к одному из приемов буксировки.

7. За ноги:

- одной рукой захватить голову утопающего в области виска;
- другой рукой с противоположной стороны за подбородок;

- поворачивать голову тонущего в сторону и набок до тех пор, пока тот отпустит ноги;
- держа утопающего, развернуть его к себе;
- перейти к одному из приемов буксировки.

Способы буксировки утопающего

Первый:

1. Поддержать пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть.
2. Плыть на спинке, выполняя движения ногами способом брасс.

Второй:

1. Просунуть сзади свою руку под ближайшую руку пострадавшего.
2. Захватить пальцами этой руки челюсть.
3. Плыть брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами.

Третий: (рекомендуется для буксировки утопающего, оказывающего сопротивление)

1. Просунуть свою руку под обе руки утопающего.
2. Захватить дальнюю руку выше локтя.
3. Плыть брассом или на боку, выполняя движения свободной рукой и ногами.

Четвертый:

 (применяется для оказания помощи уставшему пловцу)

1. Пострадавший удерживается руками за плечи спасателя, который плывет брассом.

Оказание первой помощи

1. Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку.

2. Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.

3. Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины.

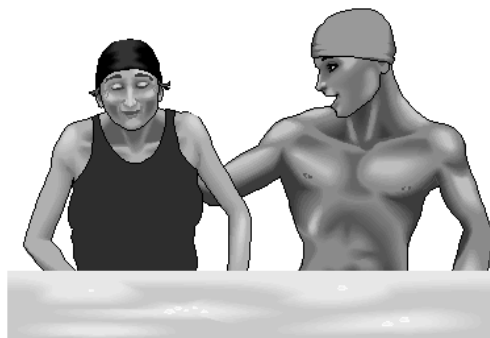
4. Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание:

- встать на колено слева, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот;

- сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть

воздух. Ноздри

пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.



5. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца:

- одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь - поверх первой накрест;

- надавить на грудину запястьями на 3-5 см и отпустить;



- через каждое вдувание воздуха делать 4-5 ритмичных надавливаний. Если помощь оказывают два человека – один делает искусственное дыхание, другой – массаж сердца.

6. Снять одежду и энергично растереть кожу каким-либо сухим материалом или одеждой для быстрого восстановления кровообращения.

7. Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).