|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  | | |
|  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
|  |  | |  | **Государственная инспекция по маломерным судам**  **МЧС России по Тверской области**  **Сборник памяток**  **для населения**  **по правилам поведения**  **на водных объектах**  **в помощь**  **главам муниципальных**  **образований**  **г. Тверь** | | |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  | П А М Я Т К А по оказанию помощи человеку, провалившемуся в воду на льду водоема  ***Что делать если вы провались в воду ни льду водоема?***  Главное не паниковать. Постарайтесь сразу широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться под воду с головой. Сохраняйте самообладание. Не кричите, если рядом никого нет, - вы только зря потратите силы. Лучше постарайтесь не обламывать кромки льда и не делать резких движений, выбраться на крепкий лед. Важно «забросить» на край ноги, перенести тяжесть тела на широкую площадь опоры и затем, не поднимаясь ползти или перекатываться подальше от опасного места.  Выплеснувшаяся из пролома вода быстро делает лед скользким и затрудняет работу рук. Надо взять за правило: на зимнюю рыбалку брать с собой пару больших гвоздей. При помощи их легче подтягиваться. Если беда случиться у берега, то следует выплывать на сушу.  Если на ваших глазах человек провалился под лед немедленно крикните ему, что идите на помощь. Это его успокоит и придаст силы. Приближаться к полынье можно только ползком, иначе в воде окажетесь оба. Лучше под себя подложить какой либо деревянный предмет – доску, лыжи, палки – для увеличения площади опоры.  Бросать тонувшему веревки, связанные ремни, шарфы, а также санки, лыжи и длинномерные предметы за 3-4 метра до полыньи.  Подползать к краю ее недопустимо. Если неподалеку оказалось несколько человек, то рекомендуется лечь на лед цепочкой и, держа за ноги друг друга продвигаться к пролому. | |  | **Конец Александрова** нужно взять за большую петлю и сделать 2-3 витка веревки, малую петлю и оставшуюся веревку следует удерживать в другой руке. Сделав несколько замахов рукой с большой петлей, бросают конец Александрова пострадавшему; тот в свою очередь должен надеть петлю через голову под руки или держать 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.    **Подача конца Александрова**  **Подача шаров**  **Плавсредства.** При оказании помощи утопающему могут использоваться лодки. Приближаться к пострадавшему нужно очень осторожно, с учетом направления ветра и течения, чтобы не нанести ему травму веслом, корпусом лодки, мотором. Пострадавшего можно поднять на борт или транспортировать к берегу по воде. | | |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | |  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | | |  | |
| 2 |  | |  |  | | | 19 | |
|  | |  |  |  | |  | | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  | **Средства**  **для оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде**  1. Предметы, увеличивающие плавучесть человека: спасательный круг, конец Александрова, шары, доски;  2. Плавсредства: лодка, плот, надувной матрац.  Если пострадавший находится далеко 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 (веревку), 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.  **Способы подачи спасательного круга** | |  | В ледяной воде люди не могут находиться долго, поэтому жизнь и здоровье пострадавшего зависят от смекалки ибыстроты действий. Поистине справедливо: кто скоро помог, тот дважды помог.  Наилучший способ согреть человека – снять с него мокрую одежду, раздеться самому и лечь рядом в спальный мешок. Дать горячее питье. При отсутствии спальника, одежду надо отжать иснова надеть на спасенного.  Хорошо, если есть полиэтиленовая пленка. Ею можно укутать пострадавшего получается так называемый парниковый эффект. И постарайтесь быстро добраться до теплого помещения.  **ПОМНИТЕ:**  ***отправляться на водоем в одиночку опасно! Обязательно берите с собой простейшее спасательное средство: тонкий, крепкий шнур длиной около 10 метров, с одного конца петля, с другого - груз весом 150 – 200 грамм (мешочек с песком). Если под Вами проломился лед, петля затягивается на туловище или руке, груз бросается подальше от себя в сторону спасающего.***  **В случае происшествия на льду водоема необходимо немедленно обратиться за помощью в единую службу спасения по телефону 01 или 112.**  **Тонкий лед очень опасен!** | | |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | |  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | | |  | |
| 18 |  | |  |  | | | 3 | |
|  | |  |  |  | |  | | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  | **ПАМЯТКА**  **населению о поведении во время паводка**  **Это нужно знать:**  - Безопасным для человека считается лед толщиною не менее 15 сантиметров.  - 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 3 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.  **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 ногу па лед.  - Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.  - Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен па прочность. | |  | **ПАМЯТКА**  **населению по мерам безопасности при отдыхе на водоемах**  **(Спасение утопающих)**  При спасении тонущего подплывите к нему сзади, возьмите за волосы или под мышки, переверните лицом вверх и, не позволяя себя захватить, плывите к берегу. На берегу положите пострадавшего животом на согнутое колено (голова пострадавшего при этом должна свисать вниз), проведите туалет носовой полости и носоглотки (удаляя салфеткой, куском материи тину, песок, водоросли, ил), а затем 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. Необходимо знать, что 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. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца следует продолжать до появления объективных признаков смерти (полное отсутствие реакции глаза на свет, широкий зрачок, трупные пятна).  При восстановлении дыхания и сердечной деятельности дайте пострадавшему горячее питье, тепло укутайте и как можно быстрее доставьте в лечебное учреждение. | | |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | |  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | | |  | |
| 4 |  | |  |  | | | 17 | |
|  | |  |  |  | |  | | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  | **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**  \* следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому;  \* 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;  \* не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;  \* не купайся в запрещенных местах, пользуйся пляжами и местами, специально отведенными для купания;  \* не ныряй в незнакомых местах;  \* не заплывай за буйки;  \* нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;  \* не устраивай в воде игр, связанных с захватами;  \* нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);  \* не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;  \*если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения, в этом случае необходимо уметь правильно управлять своими возможностями;  \* очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» - говорит мудрая народная пословица. | |  | **Если нужна Ваша помощь:**  - Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.  - Следуйте ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.  - Остановитесь от находящегося человека в воде в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.  - Осторожно вытащите 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.  **Любители подледного лова рыбы!**  **Помните** собираться большими группами и пробивать много лунок на ограниченной площади – значит рисковать собственной жизнью и жизнью своих товарищей.  **Не рекомендуется** пробивать несколько лунок,  расположенных друг от друга ближе, чем на 15 метров.  **Необходимо** каждому рыболову иметь спасательное  средство в виде шнура длиной 12-15м,  на 1 конце которого закреплен груз весом 400-500 грамм  и пластмассовые поплавки ярко-оранжевого цвета,  а другом - изготовлена петля. | | |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | |  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | | |  | |
| 16 |  | |  |  | | | 5 | |
|  | |  |  |  | |  | | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  | **ПАМЯТКА**  **населению по действиям при попадании жилого помещения в объявленную зону затопления**  ***В этом случае необходимо:***   * перенести на верхние этажи и чердаки ценные предметы, вещи; * закрыть окна, при необходимости - забить окна досками или фанерой;   - деньги, драгоценности, паспорт и другие документы положить в водонепроницаемые пакеты (мешки);  - подготовить необходимые вещи, аптечку первой помощи и лекарства, которыми Вы обычно пользуетесь; собрать трехдневный запас продуктов питания.  Все подготовленные к эвакуации вещи, документы и др. и продукты лучше всего уложить в рюкзак, чемодан или сумку и содержать их в одном месте.   * подготовить теплую удобную одежду, сапоги, одеяла; * по возможности вывести домашних животных и скот в безопасное место; * подготовить плавсредства к использованию (если они имеются); * ждать сообщения по местному радио об эвакуации.   В сообщении об эвакуации из опасной зоны будет объявлено когда, куда и как (специальным транспортом или пешим порядком) она будет проводиться. | |  | **ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ**  **(ДЕТЯМ)**  **ПОМНИТЕ!**  ***Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) - залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!***  В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы сознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.  **РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ**  1. Научись плавать (это главное).  2. Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам.  3. Паника - основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике. | | |  | |
|  |  | |  |  | | | |  |
|  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | |  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | | | |  |
| 6 |  | |  |  | | | | 15 |
|  | |  |  |  | |  | | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  | * 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 неумеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.*** | |  | ***Получив сообщение об эвакуации, необходимо:***  -отключить газ, воду и электричество, загасить печи;   * взять с собой подготовленные к эвакуации вещи, документы, туалетные принадлежности и трехдневный запас продуктов питания; * надеть теплую одежду, сапоги, закрыть или забить дверь дома и убыть в указанное в сообщении по радио место эвакуации; * прибыв в конечный пункт эвакуации, зарегистрироваться. Здесь Вы будете размещены на временное проживание до окончания наводнения. * Оставленные жилища в зоне затопления будут охраняться сотрудниками милиции.   **В любой обстановке не теряйте самообладания, не поддавайтесь панике!**  **Телефон единой службы спасения** – **01**  **Единая служба спасения для абонентов сотовой связи – «112»**  **«** | | |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | |  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | | |  | |
| 14 |  | |  |  | | | 7 | |
|  | |  |  |  | |  | | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  | П А М Я Т К А **населению по действиям при внезапной**  **эвакуации с помощью плавсредств**  ***В этом случае необходимо:***  **а) если плавсредства подготовлены заранее:**   * отключить газ, воду и электричество; * взять с собой документы; * погрузить в плавсредство детей (семью), подготовленные к эвакуации вещи и выплыть на нем в безопасное место;   **б) если плавсредств нет:**  - отключить газ, воду и электричество;   * взять с собой документы; * подняться на чердак (крышу дома) самим и поднять туда подготовленные к эвакуации вещи, находиться там до прибытия спасателей; * в светлое время вывесить на высокое место белое или цветное полотно, а в темное подавать световые сигналы, чтобы спасатели смогли вас быстрее найти; * по прибытии спасателей перейти с вещами в лодку или катер.   Спасатели помогут, и Вы будете доставлены в безопасное место. *ПОМНИТЕ!*  1. Переходить в лодку (выходить из нее) следует по одному, ступая на середину настила, не устраивая паники и столпотворения. 2. Погрузка детей и женщин осуществляется в первую очередь. 3. Не переполняйте спасательные средства – это угрожает жизни и спасаемых, и спасателей. 4. Во время движения на плавсредстве запрещается меняться местами, садиться на борта, ходить по плавсредству. | |  | * оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать 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*** 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; | | |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | |  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | | |  | |
| 8 |  | |  |  | | | 13 | |
|  | |  |  |  | |  | | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  | 1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.  2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.  3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.  4. 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.  5. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".  Лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один ее укол может спасти жизнь  **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; | |  | 5. Самостоятельно из затопленного района выбираться следует только в безвыходных ситуациях – когда одному из пострадавших нужна срочная медицинская помощь, вода продолжает прибывать и нет никакой надежды на спасение. Решение выбираться самостоятельно должно быть хорошо продумано и основываться на наличии надежного плавсредства, хорошей защиты от холода, знании маршрута, учете обстановки.   1. Прыгать в воду с подручными средствами можно в самых крайних случаях, когда нет надежды на спасение или возвышенность полностью затопляется. Предварительно следует сбросить с себя тяжелую одежду и обувь, отыскать поблизости плавающие и возвышающиеся над водой предметы, воспользоваться ими до получения помощи.   **В любой обстановке не теряйте самообладания, не поддавайтесь панике!**  **Телефон единой службы спасения – 01**  **Единая служба спасения для абонентов сотовой связи – «112»** | | |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | |  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | | |  | |
| 12 |  | |  |  | | | 9 | |
|  | |  |  |  | |  | | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  | П А М Я Т К А **населению города и района по действиям**  **в случае схода воды с затопленной территории**  ***В этом случае необходимо:***     * входить в дома и здания осторожно, предварительно убедившись, что конструкции не пострадали; * прежде чем задерживаться в помещении, его надо проветрить, открыв все окна и двери, и, ни в коем случае, не зажигать огонь, не включать электричество – возможна утечка газа; * пользоваться электричеством, газом, водопроводом и канализацией можно только после того, как разрешат специалисты.   **В любой обстановке не теряйте самообладания, не поддавайтесь панике!**  **Телефон единой службы спасения – 01**  **Единая служба спасения для абонентов сотовой связи – «112»** | |  | **Памятка населению**  **по правилам 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, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться 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 2м), 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:** | | |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | |  | **ГИМС МЧС России по Тверской области** | | |  | |
| 10 |  | |  |  | | | 11 | |

