

Памятки

правила поведения на воде

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя.
2. Непроверенный водоем - водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно - может привести к травме, ныряние - к гибели.
3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:
 - при посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья;
 - не перегружайте лодку или катер;
 - на ходу не выставляйте руки за борт;
 - не ныряйте с катера или лодки;
 - не садитесь на борт, не пересаживайтесь в воде с места на место или в другие плавсредства;
 - не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними;
 - нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно;
 - поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться;
 - нельзя кататься в местах скопления людей на воде – в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований;
 - при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.
5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.
6. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.
7. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйте на воде, не пугайте других.

В последние годы большую популярность приобрёл подводный спорт и ныряние в маске. Неумение обращаться со снаряжением, баловство и детская самоуверенность нередко также заканчивается гибелью. При длительном пребывании под водой, не имея возможности возобновить запас кислорода в организме, человек может потерять сознание и погибнуть.

порядок действий при самоспасении

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Если ты не возле берега то сделать можно следующее:
 - Судорога пройдет, если мышцу которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой;
 - Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую - вправо, левую - влево) при этом разжав резко пальцы;
 - Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу, сведенной судорогой ноги, на себя к животу и груди;
 - Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть её назад к спине.Но самая лучшая защита от судорог, это не плавать долго, далеко от берега и не лезть в холодную воду!
2. Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.
3. Попад в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность.
4. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.
5. Попад в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

помощь утопающему

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи. Немедленно сообщите о происшествии в службы спасения:

Телефон Единой службы спасения 112

Если поблизости нет спасательной станции, некому прийти на помощь, кроме вас, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах:

1. Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего.
2. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить.
3. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.
4. Если терпящий бедствие потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх

над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.

5. Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «Скорую помощь».

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПО ДЕЙСТВИЯМ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА

Гололед — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0° С до минус 3 С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте мало скользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву лейкопластырь или изоляционную ленту.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Гололед зачастую сопровождается обледенением проводов линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации о месте обрыва.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ.

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с исковым заявлением о возмещении ущерба.

ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

Служба спасения	01
Скорая помощь	03

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПО ДЕЙСТВИЯМ ВО ВРЕМЯ ЗАНОСА СНЕЖНОГО.

Занос снежный - это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов.

Метель перенос снега ветром приземном слое воздуха. Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков. Снежные заносы и метели типичны для Кировской области. Их опасность для населения заключается в заносах дорог, населенных пунктов и отдельных зданий. Высота заноса может быть более 1 м. Возможно снижения видимости на дорогах до 20-50 м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.

Как подготовиться к метелям и заносам.

Если Вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи походную плитку и радиоприемник на батарейках). Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком. Включите радиоприемники телевизоры по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии. Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

Как действовать во время сильной метели.

Лишь в исключительных случаях выходите из зданий. Запрещается выходить в одиночку. Сообщите членам семьи, или соседям, куда Вы идете и когда вернетесь. В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости. Если потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место Вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели. Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми Вами людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

Первая помощь при обморожении.

В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместить ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40 — 45°. Если боль проходит и

чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к хирургу.

Если человек попал в полынью:

1. Попросите кого-нибудь вызвать “скорую помощь” и спасателей или сами вызовите их по сотовому телефону «112».
 2. Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой или длинным шарфом. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
 3. Завяжите на конце веревки узел.
 4. Постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигайтесь ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
 5. Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест. **Запомните!** Не наматывайте веревку на руку – пострадавший может утянуть и вас в полынью.)
 6. Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли.
 7. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему первую помощь до приезда врачей: 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.
8. **Вызовите скорую медицинскую помощь.**

Правила поведения на льду.

До наступления устойчивых морозов, водоемы покрываются льдом, который очень не прочен и легко ломается под ногами человека или под тяжестью техники. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он ещё способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий осенний лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Становление льда:

- Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.

- На озерах, прудах (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.
- На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ:

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

Краткая памятка

за периодичностью наблюдения за состоянием сооружений гидроузла, эксплуатационных мероприятий в период пропуска паводка и аварийных условиях

Примерный перечень и периодичность наблюдений в первые пять лет эксплуатации сооружений гидроузла

Наблюдения	Периодичность
Визуальный осмотр сооружений	Ежедневно
Осмотр бетонных сооружений (в том числе водопропускных) с зарисовкой ситуации	1 раз в месяц.. 1 раз в квартал
Осмотр подводных частей сооружений водолазами	1 раз в год..... 1 раз в пять лет
Нивелирование реперов, марок	1 раз в квартал..... 1 раз в год
Детальный осмотр сооружений гидроузла комиссией - составление актов обследований	2 раза в год (после половодья и осенью)
За уровнем воды в бьефах	Ежедневно

За расходами воды в дренажах и очагах фильтрации	1 раз в 15 суток ,, 1 раз в квартал
За расходами воды в дренажах и очагах фильтрации во время паводка или обильных дождей	Ежедневно
За ливнеотводными и дренажными устройствами	1 раз в квартал и после каждого ливня
За переработкой берегов и отложениями наносов	После паводков и в случае интенсивной сработки водохранилища
За образованием и таянием льда	Не реже 1 раза в 5 суток

Пропуск паводка делится на три периода: подготовку к пропуску, пропуск паводка и послепаводковый период

Подготовка к пропуску паводка

Не позже чем за месяц до начала половодья в организациях, на балансе которых находятся гидротехнические сооружения, или в эксплуатирующих данные сооружения организациях организуется паводковая комиссия, планом мероприятий которой предусматривается решение следующих основных вопросов:

- общий осмотр всех сооружений гидроузла;
- обследование ледового покрова водохранилища с целью прогноза и недопущения возможных заторов льда;
- разработка графика предварительной сработки и последующего наполнения водохранилища;
- очистка водопропускных трактов от предметов, препятствующих пропуску паводка;
- опробование затворов и другого механического оборудования с целью обеспечения их надёжной работы во время пропуска паводка;
- удаление из зоны затопления оборудования, механизмов, материалов, имущества, временных сооружений;
- согласование режима пропуска паводка с администрацией выше и ниже расположенных по реке гидроузлов и заинтересованных организаций;
- усиление крепления откосов грунтовых сооружений в местах, подвергающихся размыву, закрепление опор линий электропередачи, находящихся в зонах затопления;
- подготовка аварийного запаса материалов, орудий труда, спецодежды, машин и механизмов, транспортных средств, плавсредств;
- дополнительное усиление освещения территорий на подходах и в зоне расположения водопропускных сооружений, а так же подготовка местных осветительных установок на случай отключения подачи электроэнергии на гидроузел;
- организация и проверка оперативной связи;

- проведение срочного ремонта дорог и подъездов к гидротехническим сооружениям, складам строительных материалов;
- организация, обучение, инструктаж аварийных бригад на период прохождения паводка и подготовки расписания дежурств.

Практически все подготовительные работы заканчиваются за две недели до начала половодья.

Пропуск паводка

Организуется круглосуточное дежурство членов паводковой комиссии и аварийных бригад. Особо тщательно наблюдения ведут в ночное время.

Режим сброса воды в нижний бьеф должен осуществляться в соответствии с ранее разработанным графиком.

Необходимо своевременно предупредить все населённые пункты и предприятия о возможных катастрофических поднятиях уровней воды в бьефах или на прилегающих территориях, подверженных затоплению или подтоплению. Вся информация, предназначенная населённым пунктам и предприятиям о проводимых мероприятиях, состоянии на прилегающей к гидроузлу территории и т.п., должна регистрироваться в специальном журнале на гидроузле с указанием даты, времени, порядкового номера, адресата, по которому передали сведения и чёткой подписи лица, сделавшего это. Таким же образом в другом журнале заносят все телефонограммы и сообщения, получаемые гидроузлом от других организаций или должностных лиц.

При достижении паводковых расходов, соответствующих максимальным расчётным значениям, руководство гидроузла ходатайствует в вышестоящей организации о вызове дополнительных аварийных бригад. Срочно наращивают дамбы и другие водоподпорные сооружения, чтобы избежать перелива потока через сооружения и их разрушения, устраняют недопустимые выходы фильтрационного потока и т. д.

Послепаводковый период

По завершении пропуска половодья паводковая комиссия осматривает, фотографирует, зарисовывает выявленные неисправности и повреждения. После обследования составляется акт. В котором должны быть отражены: состояние элементов сооружений, степень возникших повреждений с указанием возможных причин появления дефектов, разрушений и т.д. Основные мероприятия по проведению сооружений в надлежащее состояние: выводы по устранению имевших место недостатков, которые должны учитываться при пропуске последующих паводков и ремонте сооружений. Кроме того, составляется отчёт с полным описанием условий пропуска паводка (гидрометеорологические, нарастание паводка и его спад, ледовые явления, максимальные уровни и расходы), причин и характера повреждений или аварий, методов их устранения, а так же объём финансовых затрат, материалов, рабочей силы, транспорта, механизмов.

На устранение значительных повреждений аварийного характера проектные организации составляют проекты и сметы. Отчёт сопровождается схемами,

чертежами, фотографиями, актами и другими поясняющими и подтверждающими факты материалами.

Примечание: *после прохождения паводка все водохранилища с предаварийными и аварийными ГТС не должны заполняться и выводиться на проектный уровень (НПУ) до проведения ремонтно-восстановительных работ.*

Первоочередные мероприятия по предупреждению катастрофических ситуаций на гидроузлах прудов и водохранилищ

В целях своевременного предупреждения катастрофических ситуаций немедленно принимают следующие основные меры: оперативно снижают уровень воды в водохранилище; срочно наращивают гребень и укрепляют откосы; устраивают дополнительные прораны или отверстия в наиболее благоприятных и менее опасных местах для сброса части паводковых вод; защищают и перевозят в безопасное место технику и оборудование, заклинившие затворы подрывают; забрасывают камнем, гравием и крупногабаритными предметами появившиеся места недопустимых размывов. При возникновении угрозы разрушения водоподпорных гидротехнических сооружений через местные органы власти оповещают все нижележащие населённые пункты, предприятия и эвакуируют население в безопасные зоны. Повреждения аварийного характера, которые могут принести большой материальный ущерб или создать опасность для жизни людей устраняют немедленно любыми доступными средствами, в том числе и привлечением военизированных подразделений.

ПАМЯТКА населению по действиям при возникновении лесного пожара

Чтобы избежать возникновения пожаров, необходимо соблюдать правила поведения в лесу.

В пожароопасный сезон в лесу недопустимо:

- бросать в лесу горящие спички, окурки, тлеющие тряпки;
- разводить костёр в густых зарослях и хвойном молодняке, под низко свисающими кронами деревьев, рядом со складами древесины, торфа, в непосредственной близости от созревших сельхозкультур;
- оставлять в лесу самовозгораемый материал: тряпки и ветошь, пропитанные маслом или бензином, стеклянную тару и посуду, которая в солнечную погоду может сфокусировать солнечный луч и воспламенить сухую растительность;
- выжигать сухую траву на лесных полянах, в садах, на полях, под деревьями;
- разводить костёр с помощью легковоспламеняющихся жидкостей или в ветреную погоду;
- оставлять костёр без присмотра или непотушенным после покидания стоянки.

Если в конкретной местности введён особый противопожарный режим, категорически запрещается посещение лесов до его отмены.

Признаки лесного пожара: устойчивый запах гари, туманообразный дым, беспокойное поведение птиц, животных, насекомых, их миграции в одну сторону, ночное зарево на горизонте.

Что делать если вы оказались в зоне лесного пожара:

- если вы находитесь в лесу, где возник пожар, то определите направление ветра и распространения огня;
- выходите из опасной зоны только вдоль распространения пожара;
- бегите вдоль фронта огня; не обгоняйте лесной пожар; для преодоления нехватки кислорода пригнитесь к земле;
- дышите через мокрый платок или смоченную одежду;
- если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой, окунитесь в ближайший водоем.

После выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в пожарную охрану по телефону 01, лесничество или по телефону 112.

Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу:

- почувствовав запах дыма, определите, что и где горит; приняв решение тушить небольшой пожар, пошлите за помощью в населенный пункт;
- пламя небольших низовых пожаров можно сбивать, захлестывая ветками лиственных пород, заливая водой, забрасывая влажным грунтом, затаптывая ногами. Торфяные пожары тушат перекапыванием горящего торфа с поливкой водой.
- при тушении пожара действуйте осмотрительно, не уходите далеко от дорог и просек, не теряйте из виду других участников, поддерживайте с ними зрительную и звуковую связь.
- при тушении торфяного пожара учитывайте, что в зоне горения могут образовываться глубокие воронки, поэтому передвигаться следует осторожно, предварительно проверив глубину выгоревшего слоя.

Что делать, если огонь приближается к населенному пункту:

Необходимо эвакуировать людей, в первую очередь детей, женщин и стариков. Выводить или вывозить людей надо в направлении, перпендикулярном распространению огня. Двигаться следует только по дорогам, а также вдоль рек и ручьев, а порой и по самой воде. При сильном задымлении рот и нос надо прикрыть мокрой ватно-марлевой повязкой, полотенцем, частью одежды. С собой взять документы, деньги, крайне необходимые вещи. Личные вещи можно спасти в каменных строениях без горящих конструкций или просто в яме, засыпанной землей.

При невозможности эвакуироваться (массовые пожары в населенных пунктах) остается только переждать, укрывшись в загерметизированных каменных зданиях, или на больших открытых площадях, стадионах и т.д.

Обнаружив пожар в лесу, не впадайте в панику. Сначала быстро проанализируйте обстановку. Надо подняться на возвышенную точку рельефа или влезть на высокое дерево, отыскать место нахождения очага пожара, определить направление и скорость распространения огня, заметить расположение водоема, болота, опушки, населенных пунктов.

Если Вас застал в лесу пожар с быстро надвигающимся валом огня, бросьте вещи, кроме аварийного запаса, и быстро преодолевайте кромку пожара против ветра, укрыв голову и лицо верхней одеждой. Выходить из зоны любого лесного пожара нужно в наветренную сторону перпендикулярно кромке пожара, по просекам, дорогам, полянам, берегам ручьев и рек. И как можно быстрее, чтобы не оказаться отрезанными сплошной кромкой огня. Знайте, что обнаружение вас с самолета (вертолета) будет весьма затруднено из-за большой задымленности, поэтому надо рассчитывать лишь на свои силы.

Если отрезан путь, укрываться от пожара следует на островах, отмелях, в болоте, на скальных вершинах и т.п. Места укрытий выбирайте подальше от деревьев - они при пожаре, когда обгорают корни, могут бесшумно падать. При приближении огня обильно смочите водой одежду, ложитесь в воду, но не рядом с камышом. На мелководье завернитесь с головой в спальный мешок, предварительно намочив его и одежду водой. Оказавшись в очаге, периодически переворачивайтесь, смачивайте высохшие участки одежды, лицо защищайте многослойной повязкой, лучше из марли, которую постоянно смачивайте. При попадании в очаг снимите с себя всю нейлоновую, капроновую и прочую плавящуюся одежду, избавьтесь от горячего и легковоспламеняющегося снаряжения.