



Государственное казенное учреждение
Ростовской области
«Ростовская областная поисково-
спасательная служба»

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; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

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:

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 руками 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. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

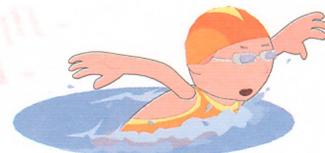
6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

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;
- 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 удастся 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. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.



сваи, рельсы, для этого

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, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально 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 людей, 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;
- ✓ 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. Лучшие держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.



Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрасы и т.п.

**- При чрезвычайных ситуациях звонить – 112 -
- Единая Дежурно-Диспетчерская Служба.**



Родителям об огне

Более 20 процентов от общего числа пожаров происходит по причине детской шалости с огнем

Уважаемые родители!

С самого раннего возраста прививайте своим детям навыки осторожного обращения с огнем. Учите, как правильно себя вести в таких случаях дома, на улице, в школе и т.д.

ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ КАЖДЫЙ РЕБЁНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ОТВЕТЫ:

1. Из-за чего может возникнуть пожар в квартире?
2. Что нужно делать, если возник пожар?
3. Как потушить загоревшийся телевизор?
4. Можно ли трогать приборы мокрыми руками?
5. По какому телефону звонить в пожарную часть?

Спички детям не игрушка –
Не забудьте их убрать!
Не оставьте на подушке,
Не бросайте под кровать!
Попадут ребёнку в руки,
И устроит он пожар.
Вам тогда одни лишь муки,
Превратится жизнь в кошмар!

Чтобы избежать этой беды, родители должны выполнять следующие требования:

- Не оставлять детей одних, без присмотра, тем более в запертых квартирах;
- Не поручать детям присмотр за включенными газовыми плитами, электрическими нагревательными приборами;
- Не разрешать им включать электроприборы, телевизоры, газовые приборы;
- Запретить детям пользоваться спичками, разжигать костры. Спички хранить в недоступных для детей местах;
- Настойчиво разъяснять детям опасность игры с огнем, чтобы у них сложилось представление о пожаре как о тяжелом бедствии для семьи.

Но если же неприятности случились, помните: чем скорее вы сообщите в пожарную охрану о происшествии, тем больше шансов спастись самим и спасти окружающих

при пожаре
ЗВОНИ
01 или **112**
010
с мобильного





УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ежегодно в жилье происходит 70% всех пожаров, здесь же гибнет наибольшее количество людей. Основными причинами пожаров остаются: неосторожное обращение с огнем, нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации электрооборудования, бытовых приборов и печного отопления:

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПОЖАРОВ И ПОСЛЕДСТВИЙ ОТ НИХ В ЖИЛОМ СЕКТОРЕ.

- ▶ Территорию, прилегающую к жилым домам, дачным домикам и иным постройкам своевременно очищайте от горючих отходов, мусора, сухой травы.
- ▶ Не храните в коридорах, лестничных клетках, на чердаках и в подвалах нитрокраску, бензин, керосин и другие легковоспламеняющиеся и горючие жидкости.
- ▶ Не захламляйте чердаки, подвалы и сараи различными сгораемыми материалами и не курите в этих помещениях.
- ▶ Не курите в постели. Это может привести к пожару с самыми тяжелыми последствиями.
- ▶ Не применяйте открытый огонь для отогревания замерзших труб отопления и водоснабжения, а также в чердачном и подвальном помещениях.
- ▶ Электропроводку в квартирах и хозяйственных сараях содержите в исправном состоянии. Монтаж и ремонт ее производите только с помощью электромонтера.
- ▶ У электросчетчика для защиты сети от перегрузки устанавливайте только автоматические или плавкие предохранители заводского изготовления.
- ▶ Электроприборы включайте в сеть только при помощи штепсельных соединений заводского изготовления.
- ▶ В случае нагревания электророзетки, электровилки, искрения или короткого замыкания электропроводки или электроприборов немедленно отключите их и организуйте ремонт с помощью специалиста.
- ▶ Не применяйте для обогрева помещений электрообогреватели кустарного производства.
- ▶ Не сушите одежду и другие сгораемые материалы над печами, газовыми плитами и электронагревательными приборами.
- ▶ Не оставляйте без присмотра взрослых включенные в электросеть электрические приборы, горящие газовые и керосиновые приборы, топящиеся печи.
- ▶ Перед началом отопительного сезона отопительные приборы и их дымоходы тщательно проверьте, очистите от сажи и отремонтируйте. Очищать дымоходы и печи от сажи необходимо перед началом, а также в течение всего отопительного сезона не реже:
 - одного раза в три месяца для отопительных печей;
 - одного раза в два месяца для печей и очагов непрерывного действия;
 - одного раза в месяц для кухонных плит и других печей непрерывной

Представьте себе людей, которые недавно ходили, разговаривали... Детей, которые играли, смеялись... Трагедию родных и близких. Не нужно думать, что это происходит с другими.

Что сделали лично Вы для предупреждения пожара в Вашем доме?!

Не остаются ли Ваши дети без присмотра? Все ли правила пожарной безопасности соблюдены?

Будьте осторожны! Соблюдайте правила пожарной безопасности!

ПРИ ПОЖАРЕ ЗВОНИТЕ 01 ИЛИ 112



ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ - приобретение средств пожаротушения (огнетушители, мотопомпы, пожарные рукава), обработка огнезащитным составом деревянных конструкций, обследование и прочистка дымоходов, монтаж и обслуживание систем пожарной сигнализации и дымоудаления, обслуживание противопожарного водопровода и пожарных лестниц, обучение мерам пожарной безопасности и др.

обращайтесь в ВДПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ по адресу

г. Ростов-на-Дону ул. Красноармейская, 136 Тел. 267-66-61, 282-20-15, E-mail: rostvdpo@mail.ru, www.rost.vdpo.ru
или в местное отделение ВДПО вашего района



Государственное казенное учреждение
Ростовской области
«Ростовская областная поисково-
спасательная служба»

Что делать, если к населенному пункту приближается пожар?

Если есть вероятность приближения огня к вашему населенному пункту, подготовьтесь к возможной эвакуации:



- ✓ поместите документы, ценные вещи в безопасное, доступное место;
- ✓ подготовьте к возможному экстренному отъезду транспортные средства;
 - ✓ наденьте хлопчатобумажную или шерстяную одежду, при себе имейте: перчатки, платок,

которым можно закрыть лицо, защитные очки или другие средства защиты глаз;

- ✓ подготовьте запас еды и питьевой воды;
- ✓ внимательно следите за информационными сообщениями по телевидению и радио, средствами оповещения, держите связь со своими знакомыми в других районах вашей местности;
- ✓ заблаговременно разместите в безопасном месте детей, пожилых людей и инвалидов;
- ✓ избегайте паники!

Противопожарные расстояния от границ застройки городских поселений до лесных массивов должны быть не менее 50 метров, а от границ застройки городских и сельских поселений с одно-, двухэтажной индивидуальной застройкой до лесных массивов - не менее 15 метров.

Для населенных пунктов, расположенных в лесных массивах должны быть проведены работы по:

устройству защитных противопожарных полос, удалению в летний период сухой растительности.

Если вы обнаружили очаги возгорания необходимо позвонить по телефону «112»-Единая Дежурно-диспетчерская служба с любого мобильного телефона.

