**В Е С Т Н И К**

**Гражданцевского сельсовета**

**Периодическое печатное издание Совета депутатов и администрации Гражданцевского сельсовета**

**Северного района Новосибирской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **16.06.2020** | **Вторник** | **№ 20(276)** |

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

**ПРОФИЛАКТИКА УТОПЛЕНИЙ.**

Всем известно, что лучший отдых - это отдых у воды. Это спорт, плавание, рыбалка, игры в воде, катание на лодках, гидроциклах и т.п. Но, к сожалению, вода может доставлять не только удовольствия, но и привести к трагическим последствиям, беде. С наступлением купального сезона, особенно если лето выдается жарким, резко возрастает приток отдыхающих к воде, и соответственно увеличивается количество несчастных случаев, даже, казалось бы, на самых безопасных мелких городских водоемах.

Каждый может оказаться в ситуации, когда исключительно от его умелых действий будет зависеть его жизнь и жизнь рядом находящегося человека. Поэтому полезно вспомнить основные правила безопасного поведения на водоемах и способы помощи утопающим, твердо сознавая при этом, что на воде несравненно легче предупредить несчастье, чем ликвидировать чрезвычайную ситуацию.

***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. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.
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: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, 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 матрацы, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.
7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.
8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.
9. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток.

***ЕСЛИ ВЫ ОТДЫХАЕТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ***

1. ***Обратите внимание на дно водоёма: оно должно быть чистым, неглубоким, без коряг, водорослей и ила.***
2. ***Проверьте, нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов.***
3. ***Располагаясь с ребёнком выбирайте место в тени деревьев, избегая прямых солнечных лучей.***
4. ***Проконтролируйте наличие у ребёнка головного убора.***
5. ***Не допускайте ситуаций, когда ребёнок находится возле водоёма один.***
6. ***Наблюдайте за ребёнком, когда он играет на берегу, не упускайте ребёнка из вида.***
7. ***Вхождение в воду с ребёнком должно происходить постепенно, за руку. Резкое вхождение в прохладную воду может вызвать сбой сердцебиения и возникновение судороги.***
8. ***Не позволяйте ребёнку нырять с ограждений или берега.***
9. ***Пресекайте шалости детей на воде.***
10. ***Не допускайте переохлаждения ребёнка, чередуйте игры на берегу с купанием.***

*САМОСПАСАНИЕ*

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйся, старайся удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотри сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйся позвать их на помощь.
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. Попав 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. Попав 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 **(звоните   по номеру 101 и 112)**. Занесите в память вашего сотового телефона  этот номер. Спасатели всегда готовы оказать помощь терпящему бедствие на воде, они имеют для этого соответствующее снаряжение, в том числе и для подъема, утонувшего с грунта (дна) и последующего его оживления, если он находился под водой не более 6 минут, поэтому действовать надо решительно и оперативно. **Если поблизости нет спасательной станции, некому придти на помощь, кроме вас, прежде всего, 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. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить. 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.
2. 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.
3. 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» и немедленно начинайте его оживление.**

1. Очистите рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила, повернув его голову набок.
2. Положите его животом на согнутое колено (голова должна свешиваться вниз), резко нажимая раскрытыми ладонями между лопаток, удалите воду из дыхательных путей и желудка.
3. После удаления воды немедленно начинайте делать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца одновременно. Искусственное дыхание. Уложите пострадавшего на спину на ровную твердую поверхность, максимально запрокиньте его голову назад (это важно), встаньте на колени слева от него, зажмите ему ноздри. Сделайте глубокий вдох, приложите губы к губам пострадавшего (желательно через платок) и с силой выдохните в него воздух. Ритм искусственного дыхания 12-16 раз в минуту. Непрямой массаж сердца. Одну ладонь положите поперек нижней части грудины, другую ладонь - поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-4 см, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Массаж осуществляется только прямыми руками. Ритм - 60-70 надавливаний в минуту. Для оживления желательно участие двух человек: один делает массаж сердца, другой искусственное дыхание. Если оживление проводит один человек, то рекомендуют проводить 2 последовательных вдувания и 15 надавливаний на грудную клетку. Если помощь оказывают два человека, то через каждое вдувание делается 4-5 ритмичных надавливаний.

Приложение № 1 к письму ОНДиПР

по Куйбышевскому и Северному районам

от «16» июня 2020 г. № -3-23-19

«Безопасность детей на каникулах»

Уважаемые родители!

Наступило лето – пора отдыха детей, интересных дел, новых впечатлений. У вашего(ей) сына (дочери) появилось больше свободного времени для приключений и ребяческих фантазий, а у вас – забот и тревог за их безопасность.

Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим вас:

— Строго контролировать свободное время ваших детей. Не допускать нахождение их без сопровождения взрослых в вечернее и ночное время с 22.00ч. до 06.00ч.

— Разрешать купание на водоемах только в установленных местах и в вашем присутствии

— Не позволять детям на велосипедах выезжать на проезжую часть дороги.

— Не разрешать детям самостоятельно управлять авто- и мототранспортом.

— Довести до своих детей правила пожарной безопасности, поведения в природе (лес, парк, речка) и на улице

— Научить оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях.

Берегите своих детей, не оставляйте их без присмотра!

Уважаемые родители, помните и о правилах безопасности вашего ребенка дома:

- не оставляйте без присмотра включенные электроприборы;

- не оставляйте ребенка одного в квартире;

- заблокируйте доступ к розеткам;

- избегайте контакта ребенка с газовой плитой и спичками.

Помните! Ребенок берет пример с Вас – родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребенка на улице и дома

Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!

Уважаемые родители! Помните: жизнь и здоровье детей – в ваших руках!

При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха и т.д.) примите посильные меры по эвакуации людей и тушению пожара и незамедлительно сообщите об этом по телефонам вызова экстренных служб по телефону -101,

Лица, виновные в нарушении правил пожарной безопасности, в зависимости от характера нарушений и их последствий, несут дисциплинарную, административную или уголовную ответственность!

Приложение № 2 к письму ОНДиПР

по Куйбышевскому и Северному районам

от «16» июня 2020 г. № -3-23-19

**Правила поведения при пожаре в общественных местах массового пребывания людей**

При возгорании часто происходит паника и давка, в которых могут погибнуть люди. Чтобы такого не произошло, необходимо проводить учебные тренировки, которые помогут стать внимательными, концентрироваться только на необходимом. И при этом позволят распределить роли и обязанности при эвакуации.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА В ЗДАНИИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

•Не паниковать!

•Определить место возгорания.

•Отключить электрические и газовые приборы.

•Вызвать пожарных и спасателей по телефону «01» или «101» либо «112»

•Проверить помещения и вывести всех.

•Попытаться потушить огонь самостоятельно на начальной стадии горения.

•Закрыть все двери и окна, не открывать их.

•Эвакуация должна осуществляться быстро, организованно, без давки покинуть опасную зону пожара по кратчайшему и заранее изученному безопасному маршруту, используя запасные выходы, пожарные лестницы.

•Постоянно подавать звуковые сигналы.

•При выходе из задымленного помещения дышать рекомендуется через мокрую ткань, всеми силами защищаться от дыма, двигаться лучше ползком или пригнувшись к выходу.

•Не закрывать двери на ключ.

•Нельзя прыгать на землю со второго и выше расположенных этажей, это всегда опасно.

•Не входить в зону задымления при низкой видимости.

•Массовую эвакуацию из зоны пожара проводят пожарные совместно со спасателями. Их указания должны выполняться неукоснительно.

•Оказавшись в безопасной зоне проверить весь списочный состав учреждения.

Помните, огонь не прощает беспечного к себе отношения, а правила пожарной безопасности хороши только тогда, когда они соблюдаются! Будьте бдительны, не позволяйте ни себе, ни другим нарушать правила пожарной безопасности. Берегите себя и своих близких! Телефон службы спасения- «01», для абонентов сотовой связи- «101 или 112».