

2018-й – Год культуры безопасности

Безопасность – единственное, из чего можно делать культ, решило руководство Сибирского регионального центра (СРЦ) МЧС России и выступило автором информационного просветительского проекта для всех желающих пополнить запас знаний в области безопасности жизнедеятельности.

«Культ безопасности» – простые, но принципиальные рекомендации, которые позволят избежать чрезвычайных неприятностей.

Просветительский проект СРЦ реализует в рамках Года культуры безопасности в системе МЧС России. Информация в виде коротких памяток будет регулярно размещаться на сайте и в социальных сетях Сибирского регионального центра МЧС России и будет открыта для использования редакциями СМИ, издательскими организациями, образовательными и досуговыми учреждениями, общественными объединениями.

«Культ безопасности» научит, как не попасть в беду и как вести себя в случае опасности, не теряя самообладания и выдержки, как принять правильное решение и выйти из экстремальной ситуации с наименьшими потерями для здоровья и самочувствия.

Темами проекта для населения станут не только вероятность чрезвычайных обстоятельств – пожар, метеокатаклизмы, ЧП на производстве или в природной среде, дорожно-транспортное происшествие, но и другие ежедневные явления, которые вызывают у людей стресс и некомфортные ощущения. «Культ безопасности» расскажет, что предпринять в каждой конкретной ситуации, и у кого искать защиту.

Авторы «Культы безопасности» обещают, что информационный проект будет понятен и интересен как взрослым, так и детям. Следуйте нашим советам и живите уверенно!



КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЗАВИСИТ ОТ КАЖДОГО ИЗ НАС!

Не надо бояться ЧС

В чрезвычайном происшествии может оказаться каждый из нас. Особенно опасны для человека природные и погодные катаклизмы. Они страшны своей силой, непредсказуемостью и, к сожалению, случаются довольно часто.

Есть универсальные правила, которые помогут при любой чрезвычайной ситуации, вынудившей вас покинуть свой дом. Эти правила необходимо знать наизусть.



Храните документы и особо ценные для вас вещи в одном месте, чтобы в случае необходимости вы могли очень быстро их собрать и покинуть жильё. Если вы постоянно пользуетесь лекарствами, их также лучше хранить в определённом месте.

Обязательно занесите в мобильный телефон номера экстренных служб. Практика показывает, что в чрезвычайной обстановке даже самые лёгкие номера может вспомнить далеко не каждый. Необходимо заранее узнать телефон единой дежурно-диспетчерской службы вашего муниципалитета и также занести его в контакты.

В случае ЧС никогда не пользуйтесь лифтом. В таких ситуациях электроэнергия, как правило, отключается в первую очередь. Это касается и пожара, и землетрясения, и наводнения, и многих других случаев.

Никогда не оставляйте детей без присмотра, и обучите их всем тем правилам безопасности, которые знаете сами.

Покидая дом, постарайтесь отключить газ и электроприборы.

Никогда, ни при каких обстоятельствах не поддавайтесь панике и старайтесь успокоить тех, кто рядом. Только присутствие духа и холодный рассудок помогают принять правильное решение.

Лифт в доме

Как и с любым механизмом, с лифтами бывают связаны трагедии, где люди виноваты сами. Найдите пару минут и внимательно прочтите правила пользования лифтом. Любые нарушения правил могут превратить лифт в источник опасности.

Во-первых, обращаем внимание молодых мам на правило, которым пренебрегают особенно часто: перевозить ребёнка в коляске в пассажирском лифте НЕЛЬЗЯ. Его надо взять на руки, чтобы в случае аварийной ситуации или остановки защитить от травм. И ещё одно предостережение родителям, у кого взрослые дети. Немало случаев, когда гибнут мальчишки, катаясь на крыше или под полом лифтов.

Другое распространённое нарушение – брошенная сигарета. Курить в кабине лифта ЗАПРЕЩЕНО. Разлитый бензин или краска, брошенная банановая шкурка и прочие, на первый взгляд, безобидные предметы могут стать причиной аварии.

Как избежать нападения в лифте? Никогда не входите в лифт с незнакомым человеком или подозрительной личностью. А если это всё же случилось, то нажмите кнопку не своего этажа, а ближайшего. Другой вариант – почувствовав что-то неладное, повернитесь спиной к доске с кнопками и нажмите «вызов диспетчера» или «стоп» как бы случайно. Неожиданная телефонная связь или внезапная остановка подъемника, скорее всего, остановят злоумышленника.

К слову, любая неожиданность или ощущение, что план нарушается, может остановить потенциального преступника, так же как резкий, шумный и агрессивный отпор потенциальной жертвы.

Ещё одно важное правило. Даже не пытайтесь пользоваться лифтом, если в вашем подъезде стоит дым, если что-то горит – пусть даже это будут пустые картонные коробки. Тем более нельзя пользоваться лифтом, если в доме пожар. В такие минуты не только может внезапно отключиться электричество, но и шахта лифта сработает как вытяжная труба. Достаточно проехать два-три этажа, чтобы врач «скорой помощи» констатировал отравление продуктами горения как причину летального исхода.

И не забывайте научить своих детей правильному пользованию лифтом. Идеальный вариант, если дети вообще не будут пользоваться лифтом без сопровождения взрослых.



Один дома

Могут ли родители быть абсолютно спокойны, если точно знают, что их ребёнок не гуляет на улице, а сидит дома под замком? Насколько родные стены безопасны для ребёнка, когда он один? Что должны знать дети, оставаясь без надзора взрослых?

Оставшись один в квартире, ребёнок должен знать, что дверь всегда нужно закрывать не только на замок, но и на задвижку или цепочку. Как и на улице с незнакомцем, ребёнок не должен вступать в разговоры с кем-то через дверь. В ответ на просьбы открыть, дать стакан воды, помочь соседу, проверить свет и на все остальные предложения ребёнок должен уверенно отвечать: «Сейчас я позвоню соседу, он выйдет и поможет вам» или «Сейчас я позвоню в полицию, они приедут и всё решат». Ребёнок должен понимать, что ни под каким предлогом он не должен выходить из квартиры.

В мобильном телефоне ребёнка, а также около квартирного телефона должны быть номера телефонов соседей, рабочие телефоны родителей и других близких родственников, телефоны ближайшего отделения полиции и экстренных служб – 101, 102, 103, а также единый номер вызова экстренных оперативных служб 112. Опыт показывает, что в напряжённой обстановке даже взрослые не всегда могут вспомнить эти номера.

Для вызова полиции или пожарных, надо знать свой адрес. Разучить его с ребёнком надо сразу, как только малыш научится говорить, одновременно со своим именем, фамилией и телефоном родителей.

Воспитание иммунитета личной безопасности у ребёнка должно идти с чувством меры. Если ребёнка запугать агрессивным миром, то он разучится рисковать, а в некоторых ситуациях риск – важнейшая часть самозащиты. Учёба пройдет впустую, если не учитывать особенностей детской психики, которая противится формулам «запрещено», «нельзя», «ты обязан». Скажите ребёнку: «Давай учиться вместе, я хочу быть спокойным за тебя».



Как правильно вызвать пожарных

Что делать, если загорелся ваш дом, квартира, дача или надворные постройки? Прежде всего, позвонить по номеру 101 или единому номеру вызова экстренных оперативных служб 112 и вызвать пожарно-спасательную службу.

Если вы почувствовали запах дыма, не надейтесь, что это вам показалось –

проверьте, не горит ли проводка или электроприбор. А если дымом тянет из подъезда, постарайтесь выяснить, что происходит. Однако делать это надо осторожно: выйдя из квартиры, обязательно закройте за собой дверь, иначе квартира станет огромным дымоходом для подъездного дыма, и потом в ней нельзя будет жить, не сделав ремонт. Если дым явно угрожает дыханию, не спускайтесь дальше, звоните 101.

Как правильно вызвать пожарных? На вопросы диспетчера «101» нужно отвечать чётко – точно назвать адрес возгорания, свой телефон, фамилию и этаж. Это необходимо, чтобы уточнить важные для спасателей детали. Не раздражайтесь, если последуют и другие вопросы, например, сколько подъездов в доме и как подъехать, поверьте, диспетчерская служба пожарных лишних вопросов не задаёт. Если есть возможность, пожарные машины надо встретить, это тоже сэкономит лишние минуты.

До прибытия пожарных не теряйте время, примите возможные меры к самостоятельной ликвидации происшествия, пока пожар не представляет большой угрозы.

Как только вызвали пожарных, сразу необходимо вывести из помещения детей и престарелых. Особенно надо следить за детьми, от дыма они прячутся в шкафах, под кроватями, столами, в туалетах и не откликаются. Если в помещении никого не осталось, начинайте тушить огонь своими силами.

Если пожар начался в квартире, а у вас нет огнетушителя, подручными средствами могут быть плотная ткань (лучше – мокрая) и вода. Загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать или бросить в ванну, заливая водой. Так же можно тушить одеяла, подушки.

Не открывайте окна, так как огонь с приходом кислорода вспыхнет сильнее. По этой же причине надо очень осторожно открывать комнату, где горит, пламя может полыхнуть вам навстречу.

Чтобы избежать удара током, когда приходится тушить электропроводку, отключите электричество.



Безопасный туризм

Что необходимо взять с собой в поход? Как сделать активный отдых на природе максимально безопасным? Существуют простые правила одинаково важные для взрослых и детей.

Если вы решили отправиться в длительный туристический поход, сообщите о своём путешествии всем, кому можете. Прежде всего, зарегистрируйтесь в поисково-спасательной службе. Это главное условие вашего путешествия и займёт немного времени. Номера телефонов и адреса спасателей можно найти в Интернете, справочной службе или на сайтах главных управлений МЧС России по субъектам Российской Федерации.



Проинформируйте спасателей о маршруте вашей группы и сроках возвращения, чтобы в случае необходимости они могли оперативно и в верном направлении организовать ваши поиски. Кроме того, специалисты обязательно проинструктируют туристов, расскажут об особенностях и опасностях выбранного пути, возьмут группу на контроль и определят способы связи.

Чтобы отдых не превратился в беду, адекватно оцените опасности и трудности маршрута, состояние своего здоровья, физическую подготовку и соберитесь в дорогу должным образом. Обязательно возьмите с собой тёплую одежду, сменную обувь, аптечку, запас еды и питьевой воды. Чтобы избежать укусов клещей, в сезон их активности, одевайте максимально закрывающую тело одежду.

Отправляясь в поход, возьмите с собой средства связи (мобильный, спутниковый телефоны, радиостанцию). При ухудшении погоды, стихийном бедствии или травмировании членов группы движение следует прекратить и запросить помощи посредством связи или посыльным. Только в случае поступления сигнала тревоги, поиски можно организовать незамедлительно.

Идеальный вариант – застраховаться, если ваше путешествие связано с риском для жизни. Страховой случай позволит компенсировать государству расходы, связанные с транспортировкой пострадавшего.

Никогда не оставляйте малолетних детей без присмотра во время путешествия, в лесу, вблизи открытой воды и в малознакомой местности!

Что предпринять, если ребенок потерялся

Если вы хотите влиять на безопасность вашего ребёнка, прежде всего, надо знать круг его общения (обязательно телефоны друзей, имена их родителей) и места, где ребёнок может оказаться. С первых лет жизни ребёнку надо объяснить, что если он потеряется или окажется в сложной ситуации, он может попросить помощи, но не у каждого встречного.

Объясните, как выглядит полицейский, продавец в большом магазине, администратор в кинотеатре или музее. Важно показать особенности униформы, чтобы ребенок не принимал, например, за полицейского первого же мужчину в фуражке. Расскажите, что помощью полиции или пожарных может воспользоваться каждый житель города, независимо взрослый он или ребёнок.

Если у вас нет возможности сопровождать ребёнка на улице, научите его соблюдать простые меры предосторожности – ходить только группой или вдвоём, по дороге нигде не останавливаться, ходить всегда одним и тем же маршрутом, а придя домой, тут же позвонить маме или папе на работу.

Недопустимо, чтобы местом детских игр были стройка, пустырь, старый дом, подвал, чердак, колодцы подземных коммуникаций.

Если вы потеряли ребёнка, его нет там, где он должен был быть, выясните, кто видел его в последний раз и где, расспросите соседей. Проверьте наличие документов и вещей пропавшего. Случается, что дети с неуравновешенной психикой или в период переходного возраста сбегают из дома. Сообщите в полицию по телефону 102 или по единому номеру 112 о пропаже, а если есть подозрения на конкретных людей, сразу сообщите и об этом. Напишите заявление на имя начальника вашего отделения полиции с указанием примет и приложением фотографии пропавшего, зарегистрируйте заявление у оперативного дежурного.

С помощью знакомых и родственников начните поиски в соседних дворах, в подъездах, на чердаках и в подвалах. В ваше отсутствие в квартире должен дежурить кто-то из соседей или родственников. При возвращении ребёнка сразу сообщите в полицию.

Как отмечают психологи и специалисты по детской безопасности, как бы ни работали воспитатели, полиция и общество в целом, главное, что защищает ребёнка в любой ситуации, родительская любовь.



Половодье или паводок?

Большинство наводнений удается прогнозировать и, тем самым, уменьшить потери. Что должны знать, и всегда помнить люди, живущие по берегам рек и в местности, попадающей в зону подтопления?

В российских регионах начинается период весеннего половодья (подъём воды от таяния снега и вскрытия рек), которое гидрологи прогнозируют заранее. В период половодья (март-май) вода, как правило, поднимается надолго.

Сложнее прогнозировать паводок – резкий и непродолжительный подъём воды из-за ливневых осадков. Паводкоопасный период длится дольше половодья, подтопления местности возможны на протяжении всего сезона дождей с апреля по сентябрь.

Если ваш дом попадает в зону возможного подтопления, то вам предстоит эвакуироваться (временно покинуть дом).

Действия при прогнозе наводнения:

- отключить газ, воду и электричество;
- погасить огонь в печах;
- перенести на верхние этажи (чердаки) ценные предметы и вещи;
- закрыть окна и двери, при необходимости обить окна и двери первых этажей досками или фанерой;
- отвязать домашних животных, открыть загоны для скота, обеспечив им возможность спасения, либо отогнать их в безопасное место.

Если получено предупреждение об эвакуации:

- подготовить тёплую удобную одежду, сапоги, одеяла, деньги и ценности;
- собрать трёхдневный запас питания;
- подготовить аптечку первой помощи и лекарства, которыми вы обычно пользуетесь;
- завернуть в непромокаемый пакет паспорт и другие документы;
- взять с собой туалетные принадлежности и постельное белье.

Вещи и продукты уложить в рюкзак, чемодан или сумку. Представитель администрации объявит, куда и как (специальным транспортом или пешком) следует направляться из опасной зоны. Для проживания готовятся пункты временного размещения. В первую очередь усилиями местной власти эвакуируются женщины с детьми, инвалиды, одинокие престарелые граждане и другие категории людей, требующих повышенного социального внимания.



Куда обращаться, если вашему населённому пункту угрожает подтопление:

- сообщите старосте населённого пункта;*
- в единую дежурно-диспетчерскую службу (ЕДДС) вашего города, района (узнайте и запомните этот номер телефона и всегда имейте его под рукой);*
- в пожарно-спасательную службу МЧС России по номеру 101 (набор номера осуществляется с мобильного и со стационарного телефонов);*
- в систему обеспечения вызова экстренных оперативных служб по единому номеру 112 (набор номера осуществляется с мобильного и со стационарного телефонов).*

По телевидению, радио, через интернет следите за прогнозами погоды и прогнозами возможных чрезвычайных ситуаций. Следуйте сообщениям местных властей, рекомендациям специалистов.

Природный пожар

Поговорим о пожарах, которые происходят в условиях окружающей природной среды. С наступлением весенне-летнего сезона эта тема особенно актуальна. Выезжая на природу или приводя в порядок сады и огороды, человек в 95 процентах случаев сам становится причиной пожара.



Основные причины природных (лесных и ландшафтных пожаров):

- сжигание старой травы, мусора
- расчистка с помощью огня площадей для сельскохозяйственного использования
- непотушенная сигарета или горящая спичка
- искры из глушителя транспортного средства
- масляные тряпки или ветошь
- стеклянная бутылка, преломляющая лучи солнечного света
- тлеющий пыж после выстрела

Чтобы не стать причиной пожара, помните сами и объясните детям:

- повсеместно запрещено выжигать сухую траву
- нельзя разводить костёр в густых зарослях и хвойном молодняке, под низковисающими кронами деревьев
- нельзя разводить костер в ветреную погоду и оставлять его без присмотра
- на природе запрещено бросать горящие спички, окурки, тлеющие тряпки
- никогда не оставляйте на природе самовозгораемый материал – масляные тряпки, стеклянную посуду, которая в солнечную погоду может сфокусировать солнечные лучи и воспламенить сухую растительность

Если вы обнаружили природный пожар, постарайтесь ликвидировать очаг возгорания собственными силами. Если это не удастся, быстро покиньте опасную зону и обязательно сообщите о месте пожара в лесхоз. Позвонить можно также старосте вашего населённого пункта, в администрацию муниципалитета, в полицию, в пожарную охрану.

Телефон пожарно-спасательной службы МЧС России 101, единый номер вызова экстренных оперативных служб 112 (набор номера осуществляется с мобильного и стационарного телефонов).

Чем опасно домашнее электричество

Мы так привыкли к современным бытовым приборам, что не представляем, как обойтись без телевизора, холодильника, стиральной машины, утюга, компьютера или просто без электрического света. При этом почти всегда забываем, что все они потенциально опасны.



Самые безопасные – автоматические стиральные машины, электрические чайники, микроволновые печи. Если что не так, они отключаются автоматически. Практически безопасны музыкальные центры. Абсолютно безопасны приборы на батарейках – плееры, фонарики, игрушки.

Более опасны холодильники, телевизоры, компьютеры, электрокамины, утюги, электроплиты и осветительные приборы. О нагревательный прибор – плиту или утюг – можно ожечься. Телевизор и холодильник могут взорваться, хотя вероятность такого события крайне мала.

Самые опасные приборы, которые не рассчитаны на длительное время непрерывной работы. Это кофемолки, фены, кухонные комбайны, кипятильники и электропроводка.

Правила обращения с электробытовыми приборами.

Закончив пользоваться электроприбором, обязательно выключите его и отключите от сети. Исключение составляет холодильник.

Нагревательные приборы – утюг, камин – не убирайте, пока он полностью не остынет. Перегретый прибор отключите, дайте ему остыть и только тогда включайте снова.

При отказе прибора немедленно выключите его и выньте вилку из розетки.

Если вы не электрик, не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность в электроприборе.

Не трогайте экраны включённого телевизора или компьютера. На экране может скопиться статический электрический заряд, который ударит током.

Никогда не трогайте оголённые провода электропроводки, даже если вы уверены, что электричество отключено.

Не включайте в одну розетку много электрических приборов.

Неисправный прибор или повреждённая проводка могут вызвать пожар. При загорании электроприбора или электрического шнура, ни в коем случае не заливайте огонь водой. Прежде отключите прибор от электросети, потом забросайте огонь землей из цветочных горшков.

Запах горящего пластика говорит о том, что начала плавиться изоляция. Немедленно выключите все электроприборы и лампочки. Осторожно потрогайте розетки, не горячие ли. Если крышка розетки нагрелась, больше не используйте её, пока не выясните и не устраните причину нагрева.

Иногда неисправность электроприбора приводит к короткому замыканию, свет в доме гаснет. В таких случаях вызывайте специалиста и помните, что поражение электрическим током опасно для жизни.

При пожаре следует незамедлительно звонить в пожарно-спасательную службу МЧС России по номеру 101 или по единому номеру вызова экстренных оперативных служб 112. Набор осуществляется и с мобильного, и со стационарного телефонов.

Как уберечь детей от пожара

Обучение детей мерам пожарной безопасности – дело особое и не менее важное, чем обучение письму, чтению, арифметике.

Ответственность за противопожарные знания и навыки ребёнка лежит как на родителях, так и на педагогах детских садов, школ, учреждений дополнительного образования. Самое главное – никогда не оставляйте детей (особенно дошкольного возраста) без присмотра.



Начиная с 3-х, 4-летнего возраста можно начинать учить детей обращаться с огнем. При этом:

- не позволяйте малышам играть со спичками*
- объясните, что нельзя включать электронагревательные приборы, зажигать газ*
- не поручайте детям топку печей.*

Если вы не уверены на 100 процентов, что ваш ребенок овладел этими знаниями, исключите возможность попадания спичек (зажигалок, свечей и др. огнеопасных предметов) в руки ребёнка.

Научите детей правильно действовать в случае, если пожар все-таки возник.

Выучите с малышом номер телефона пожарно-спасательной службы МЧС России 101 и единый номер вызова экстренных оперативных служб 112. Внесите этот номер в мобильный телефон вашего ребёнка и научите его вызывать пожарных с мобильного.

В квартире около телефона (или на самом аппарате) напишите телефонные номера экстренных служб – 101, 102, 103, 112, ближайшего отделения полиции, соседей, рабочие телефоны родителей и других близких родственников. Опыт показывает, что в напряжённой обстановке даже взрослые не могут вспомнить нужный номер.

Чтобы вызвать пожарных, надо знать свой адрес. Разучите его с ребёнком сразу, как только малыш научится говорить, одновременно со своим именем, фамилией и рабочим телефоном родителей.

Помните, маленькие дети прячутся от пожара в укромные места: под кровати, столы, в шкафы, подвалы. Объясните детям, что делать этого **НЕЛЬЗЯ**. Наоборот, необходимо как можно скорее покинуть горящее помещение.

Проходя через горящее помещение, идеальный вариант – накрыться с головой мокрой материей. В крайнем случае, дышать через влажный платок или ткань, чтобы защититься от токсичных продуктов горения. Через задымленное помещение двигаться ползком или пригнувшись: в этом случае меньше вероятность задохнуться.

Дети берут пример с вас, уважаемые родители. Не подавайте им дурных примеров – не курите в постели, не бросайте непотушенные окурки в мусорные ведра, не оставляйте без присмотра включённые электроприборы и топящиеся печи. Уважайте и соблюдайте правила пожарной безопасности!

Ребёнок на улице

Улицы современных городов даже для взрослого человека являются зоной риска, что говорить о детях. Оказавшись на улице один, ребёнок автоматически попадает в экстремальную ситуацию. К каким неприятностям дети должны быть подготовлены?

Самая частая причина гибели детей на улице и тяжёлых травм – дорожно-транспортные происшествия. Личный опыт, на который опирается ребёнок, и особенности детской психики (фиксация внимания на одном предмете, другие он уже не видит) увеличивают его незащищенность. Отпуская ребенка на улицу, надо подготовить его к взаимоотношениям с городской средой. При этом надо понимать, вся наука сойдёт на нет, если мама сама переведёт ребёнка через дорогу на красный свет.

Другая опасность – травмирование. Причина в том, что дорогу после занятий дети считают уже начавшимся отдыхом. Этот отдых родители должны организовать заранее – или встречать ребёнка, или строго обозначить время и маршрут к дому (никуда не сворачивать, не играть, не менять дорогу). Спортивные навыки помогают снизить опасность травм. Заставляйте детей заниматься спортом, это полезно во всех смыслах.

Не самое лучшее место для детей – лифт. Постарайтесь объяснить детям, чтобы без сопровождения родственников и хорошо знакомых людей они лифтом НЕ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ. Пруды, каналы, пляжи, котлованы и рвы с водой также опасны для детей. У воды ребёнок должен быть только в сопровождении взрослого. Надо иметь в виду, что каждый год дети тонут не только в реках и прудах, но и в различных ямах, строительных котлованах и даже в бочках. С первых лет жизни ребёнок должен знать, как вести себя у воды и научиться плавать.

Ещё одна серьёзная опасность для детей – незнакомые люди. С раннего детства объясните малышу, что люди бывают разные, и иметь дело надо только с теми, кого очень хорошо знаешь. Незнакомый – это любой человек, которого не знает сам ребёнок. На любые предложения незнакомцев следует отвечать твёрдым отказом. Научите ребёнка не доверять ни женщинам, ни сверстникам, ни даже тем, кто младше его.

Для защиты вашего ребёнка от уличных угроз, воспользуйтесь практикой полиции многих стран мира. Это «ЗАКОН ЧЕТЫРЕХ НЕ»:

никогда не разговаривай с незнакомцем

никогда не садись в машину к незнакомцу

никогда не играй по дороге из школы домой

никогда не гуляй с наступлением темноты.



Какие опасности подстерегают купальщиков

Лето – пора отпусков и каникул. Но и во время отдыха не стоит забывать о безопасности, особенно на водоёме. Умение хорошо плавать не гарантирует, что человек оградит себя от беды. Какие риски связаны с водой и купанием? Что должны помнить, как взрослые, так и дети?



Основной специфической травмой в воде является утопление (вынужденное прекращение доступа воздуха в дыхательные пути, нарушается газообмен, быстро развивается недостаток кислорода в крови). Через 5-6 минут после погружения под воду в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

Чтобы избежать трагедии нужно помнить – купаться следует только в разрешённых для этого местах. Даже хорошо знакомые, но не оборудованные для купания водоёмы опасны для жизни. Опасно купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений

Не стоит нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений.

Ни в коем случае не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь. Купание детей желательно проводить организованно, группами не более 10 человек. Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться.

Опасны и соревнования, кто дольше продержится в воде без дыхания. Расскажите детям, что из-за задержки дыхания можно потерять сознание и утонуть. Положение усугубляется тем, что критическое состояние наступает неожиданно, пострадавший теряет сознание под водой, он не может самостоятельно противодействовать случившемуся и даже позвать на помощь.

Помните, надувные матрацы предназначены для загорания на берегу. Не стоит на них находиться в воде. Даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы унесло на большие расстояния от земли. Матрац может захлестнуть волной, он может выскользнуть из-под пловца и накрыть его с головой.

Большую опасность таят водовороты, образующиеся в местах сильного течения рек, на изгибах, за крупными камнями, над неровностями дна. Вращательное движение воды в водовороте затягивает человека на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.

Для человека опасность в воде представляют водоросли, которые обвивают ноги, руки, туловище, сковывают движения и могут явиться причиной утопления. При попадании в заросшие водорослями место нельзя делать резких движений и рывков, иначе петли растений ещё туже затянутся.

Как пережить жару

Главная опасность человеку во время жары – перегревание, угроза повышения температуры тела выше нормы. При сильном или длительном действии солнца возможен тепловой удар. Обнаружить симптомы перегревания можно по покраснению кожи (ожоги), сухости во рту, сильной жажде, возможно даже потеря сознания, остановка дыхания и сердца. Но лучше этого не допускать, а следовать простым правилам.



Ошибочно мнение, что в жару нужно максимально оголиться. Открытыми могут быть лицо, руки и ноги, но весь торс и плечи лучше закрыть – надеть легкую рубашку или блузу. Одежда в жаркую погоду должна быть легкая, из натуральных волокон, минимум синтетики, из светлых тканей. Светлые тона отражают солнечный свет, а тёмные наоборот поглощают его. Обязательно надевайте головной убор!

В жару лучше не загорать. Но если вы всё же решились, то безопаснее всего загорать до 11 часов утра и после 17 часов дня. Самое вредное солнце – полуденное. Пользуйтесь защитным кремом. Проще всего обгореть у воды и в воде во время купания, т.к. вода отражает солнечные лучи. По этой же причине насухо вытирайтесь, чтобы капли воды, подобные увеличительным стеклам, не обернулись мелкими ожогами.

Питание играет не последнюю роль. В жару не рекомендуется есть продукты, согревающие изнутри, например, мёд и сало. Перед сном лучше отказаться от тяжелых продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжёлой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с лёгким вяжущим вкусом (хурма, бананы).

Из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому в день нужно выпивать не менее 3,5 литра жидкости (прохладный чай, морс, соки, квас). Лучше всего утоляет жажду обычная прохладная вода.

Чтобы избежать теплового удара не находитесь долго на солнце, прячьтесь в тень. Постарайтесь свести к минимуму нахождение в общественном транспорте. Жара и духота в замкнутом пространстве могут спровоцировать головокружение и обмороки, а инфекции в подобных условиях распространяются гораздо быстрее и живут гораздо дольше, чем в осеннюю слякотную погоду или в зимние холода.

Повышение температуры наружного воздуха на каждый градус выше 26 снижает работоспособность человека на 10 процентов. Как бы ни хотелось, выйдя из душного транспорта и забежав в прохладный офис и сесть под кондиционер, этого делать не стоит. Во-первых, человек, расположившись под кондиционером, в лучшем случае

подхватит насморк, а в худшем – пневмонию или радикулит. Кроме того, важно помнить, что разница температур между помещением и улицей не должна превышать 10 градусов. Так что в среднем нельзя программировать кондиционер на температуру ниже 22 градусов.

Если рядом с вами из-за жары стало плохо человеку – немедленно позвоните в скорую помощь по номеру 103. До приезда врачей постарайтесь оказать первую помощь – уложите пострадавшего в тени, на месте, продуваемом ветром, заставьте мелкими глотками выпить много воды, протрите тело влажной тканью. Иногда понадобятся даже искусственное дыхание и массаж сердца.

Правила купания

Что за летний отдых без купания? Однако прежде, чем нырнуть в воду, убедитесь, что водоём безопасен и местные власти официально разрешают в нём купаться. Во время купания и взрослые, и дети должны придерживаться элементарных правил безопасности.

Никогда не купайтесь в одиночку в незнакомом месте и не ныряйте в воду с обрыва, если не уверены, что дно чистое. Не заплывайте далеко от берега. Безопаснее всего купаться в зоне, огороженной буйками или поплавками. Поверьте, их не просто устанавливают.



В холодную воду заходите медленно, особенно если это первое купание в текущем сезоне, может свести ногу. Нередки случаи, когда у человека начинает кружиться голова.

Не купайся в реке, по которой плавают катера или, по крайней мере, держись от них как можно дальше. Волна от катера может накрыть с головой, а близость к судну затянет под винты.

Водоём не место для игр. В воде запрещено пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой). Матрас может неожиданно сдуться либо течение унесёт его далеко от берега. Надувные матрасы предназначены, чтобы загорать на суше.

Если устали плавать, отдохните. От перенапряжения могут начаться судороги (сводит ноги). Чтобы избавиться от судороги, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя.

Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение дышать на воде. Самый распространённый способ – лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь лёгкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде, это сделать легче.

Не купайтесь подолгу. Какой бы тёплой ни казалась вода, переохладиться и заболеть проще простого. Выйдя из воды, вытрите насухо и вытрясите воду из ушей, погрейтесь на солнышке, лучше заняться активными играми, и только потом можно идти купаться снова.

Наконец, последнее напоминание для взрослого населения. Не позволяйте детям находиться у водоёма, а тем более в воде, без вашего надзора. Научите своего ребёнка плавать. Это родительская обязанность такая же, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде, можно научить за 5-7 дней, и это уже первый шаг к безопасности, ведь дети тонут не только в прудах и речках, но и в бочках с водой, и в домашних ваннах.

Не забудьте поправить печь

Самое время заняться подготовкой печного отопления к холодам. От неисправных печей загораются подсобные помещения и хозяйственные постройки, бани, загоны для скота, теплицы и складские помещения. Но главное, люди теряют в огне жилье.

Немного цифр и фактов.

Более 50 процентов населения проживает в частных домовладениях и пользуется печным отоплением.

Печь не только источник тепла и уюта, но и причина пожара.

Печное отопление в числе самых распространенных причин пожаров и зимой, и летом.

Каждый пятый пожар (20 процентов от общего числа) случается из-за неправильной эксплуатации печного отопления.

Чтобы не оказаться в неприятной ситуации, печи, как и сани, специалисты рекомендуют готовить заранее. Всем, кто пользуется печным отоплением, следует помнить самые элементарные правила.

1. Своевременно проверьте исправность печи и дымохода, отремонтируйте их, вычистите от сажи, замажьте трещины.
2. Побелите трубу на чердаке и выше кровли. Кстати, дымовые трубы следует выполнять вертикально, из глиняного кирпича, высотой не менее 500 мм над коньком кровли.
3. Отрегулируйте печную дверцу, чтобы она плотно закрывалась.
4. Возле печи **ОБЯЗАТЕЛЬНО** настелите металлический лист размером 50 x 70 см.

Серьезный ремонт и печную кладку следует поручать только специалистам с хорошими рекомендациями. Не обращайтесь за помощью к первому встречному «печнику». На деньгах, возможно, и сэкономите, но безопасность своей семье и дому не обеспечите.



Туристам на заметку

Собираясь в туристический поход, прежде всего, вспомните о своей безопасности. Подготовьтесь, экипируйтесь, а главное, сообщите о предстоящем путешествии не только родным и знакомым, но и тем, кто в случае беды, реально придёт вам на помощь. В поисково-спасательную службу.



Что советуют профессиональные спасатели?

Адекватно оцените опасности и трудности маршрута, состояние своего здоровья и физическую подготовку.

Возьмите в путь средства связи (мобильный, спутниковый телефоны, радиостанцию).

Отметьтесь в спасательной службе. Проинформируйте спасателей о маршруте вашей группы и сроках возвращения. Спасатели осмотрят вашу экипировку, уточнят уровень подготовленности, расскажут об особенностях местности и возможных сложностях в пути, проведут инструктаж. В зависимости от количества туристов и степени опасности маршрута определяется состав сил поисково-спасательного отряда и порядок информационного обмена спасателей и туристов. Спасатели оговорят с вами контрольные точки связи на протяжении маршрута. Если туристы своевременно не выходят на связь, это тревожный сигнал. Регистрация у спасателей позволяет организовать поиски максимально оперативно и в верном направлении. Ситуация, «пойди туда, не знаю, куда, найди то, не знаю что» полностью исключается.

На маршруте при ухудшении погоды, стихийном бедствии или травмировании движение следует прекратить и запросить помощи (посредством связи или посыльным).

При дезориентации или ЧП не теряйте самообладания, не паникуйте.

О происшествиях в условиях природной среды следует сообщать по единому телефону всех спасательных служб **112**. Поиски будут организованы немедленно, только в случае поступления сигнала тревоги.

Приятных вам путешествий и ярких впечатлений!

Домашняя аптечка

Всякая, даже самая небольшая рана, представляет угрозу для жизни человека. Она может стать источником заражения микробами, а некоторые сопровождаются сильным кровотечением. Скомплектовать медицинскую аптечку на все случаи жизни практически невозможно, но при разумном подходе можно создать её оптимальный вариант, ориентируясь на болезни членов семьи, на санитарно-эпидемиологическую обстановку в районе, городе.



Примерный состав домашней аптечки, как советуют медицинские работники, может быть следующим.

Перевязочный материал (пакеты перевязочные, бинты, салфетки стерильные, вата) для наложения стерильной повязки на рану.

Жгут кровоостанавливающий используется для временной остановки кровотечений из артерий конечностей. Обычно накладывают выше места раны. Держать его можно не более 1,5 часа, иначе конечность омертвеет.

Лейкопластырь бактерицидный предназначен для лечения ссадин, порезов, некоторых язв и небольших ран.

Таблетки валидола применяются при острых болях в области сердца.

Настойка валерианы – успокаивающее средство при нервном возбуждении.

Таблетки кислоты ацетилсалициловой (аспирин) – противовоспалительное средство при простуде и лихорадочных состояниях.

Таблетки парацетамола – при простудных и гриппозных заболеваниях.

Таблетки анальгина – жаропонижающее, болеутоляющее и противовоспалительное средство.

Таблетки пенталгина – обезболивающее средство.

Таблетки угля активированного применяют при скоплении газов в кишечнике.

Калия перманганат (марганцовка) используют в виде водного раствора для промывания ран, полосканий рта и горла.

Кислота Борная применяется для полоскания рта, горла, промывания глаз.

Раствор йода спиртовой 5% применяют наружно как антисептическое средство.

Таблетки от кашля употребляют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Термометр для измерения температуры тела.

Хранить аптечку необходимо в недоступном для детей месте.

Никогда не пользуйтесь лекарственными препаратами с истёкшим сроком годности и регулярно производите замену таблеток, у которых истёк срок годности.

Помните, что препараты из домашней аптечки предназначены ТОЛЬКО для оказания первой медицинской помощи. Затем необходимо обратиться к врачу.

Безопасность прогулок в лесу

Несчастные случаи, связанные с потерей людей в тайге, вполне можно предотвратить. Сотрудники МЧС России дают советы гражданам, которые намерены отправиться в лес.

Как действовать, если вы заблудились? Прежде всего, необходимо успокоиться, не поддаваться панике. Сосредоточьтесь, постарайтесь вспомнить путь по приметам. Возможно, были ориентиры – трасса, железная дорога, река, озеро, постройки. Если есть мобильный телефон, обязательно берите его с собой в походы, звоните по единому номеру экстренных служб «112» (на территории Сибири, Урала и дальнего Востока он набирается со всех основных российских операторов сотовой связи). Выйдете на открытую площадку и ждите помощи.

Если у вас нет средств связи, не отчаивайтесь, начинайте действовать. Прислушайтесь, возможно, услышите голоса людей, звуки работающего двигателя, шум реки.

При отсутствии ориентиров лучше идти к реке (ручью, который приведет к реке) и двигаться вниз по течению. Помните, что лес имеет границы и в каком-то месте выходит к населенному пункту. В руке держите большую палку, передвигайтесь максимально осторожно.

Опасность могут представлять болота и трясины. Если вы провалились, не барахтайтесь, выбирайтесь медленно, опираясь на палку.

Если потерялся ваш родственник, друг, также звоните по номеру «112». Самостоятельные поиски могут усугубить ситуацию, потеряете время или можете сами заблудиться. Можно пробовать подавать сигналы автомобилем, кричать, однако делать это нужно достаточно долго, поскольку потерявшийся может находиться на любом расстоянии от места и ему потребуется время, чтобы найти вас.

Не отправляйтесь в лес в одиночку. Ходите группой, в светлое время суток и в хорошую погоду.

Ходите по знакомым местам. Берите с собой спички, нож, желательно компас, заряженный мобильный телефон, воду.

Внимательно следите за действиями детей в лесу, всегда находите рядом.



Чем опасна гололедица

Гололёдные явления могут стать причиной чрезвычайных ситуаций как для пешеходов, так и для транспорта.

При гололедице значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы.

Чтобы не оказаться жертвами погодной обстановки всем участникам дорожного движения необходимо быть крайне осторожными.

По данным медиков, во время гололедицы количество пострадавших увеличивается в 2 раза. Если автомобилисты могут решить для себя проблему, «переобув» технику в качественную зимнюю резину, то пешеходам гораздо сложнее. Но и для них есть простые способы, как уберечь себя от падения на скользкой дороге.

Обратите внимание на свою обувь. Подберите не скользкую обувь с подошвой на микропористой основе или используйте специальные противоскользкие приспособления для обуви. Они имеются в продаже. От высоких каблуков лучше временно отказаться.

Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользкими шажками.

Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге, не торопитесь, и тем более не бегите. Когда на улице скользко, выходите на работу пораньше.

Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжёлые сумки, ее держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения.

Специалисты разъясняют.

Гололёд – при замерзании воды слой плотного льда на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах. Гололёду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололёде может достигать нескольких сантиметров. Гололёд – редкое явление природы по сравнению с гололедицей – скользкой дорогой.

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах.

