



Государственная инспекция по маломерным судам  
МЧС России по Тверской области

**СБОРНИК ПАМЯТОК  
для населения  
по правилам поведения  
на водных объектах**

г. Тверь



## 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.





## 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 (ДЕТЬЯМ)

### **ПОМНИТЕ!**

*Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) - залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!*

В разгаре лета, 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.



- ✓ 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 не умеющих 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»



## ПАМЯТКА населению по действиям при внезапной эвакуации с помощью плавсредств

### **В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМО:**

#### a) 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;



#### b) 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;



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 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, подняв 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.



6. Прыгать в воду с подручными средствами можно в самых крайних случаях, когда нет надежды на спасение или возвышенность полностью затапливается. 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»**