



ЦИВІЛЬНИЙ ЗАХИСТ

ПАМ'ЯТКА

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА ВОДІ!

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір і обладнання місць купання;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах на воді.

ПІД ЧАС КУПАННЯ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруд, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- вживати спиртні напої;
- забруднювати воду і берег, прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг;
- подавати помилкові сигнали небезпеки, заходити глибше, ніж по пояс людям, які не вміють плавати.

НАДАННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ НА ВОДІ:

- покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
- однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, завернутими у салфетку або носову хустинку, видаліть з порожнини рота пісок, мул та інше;
- рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет в шийному відділі, за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу, утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носу;
- наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені, водночас "красем ока" контролюйте підймання грудної клітки. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проведіть штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань - 16-20 за хвилину;
- для зовнішнього масажу серця розташуйтеся збоку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть на передньо-нижню поверхню грудини, основу другої долоні в поперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину;
- у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискувань на грудину 1:5, якщо рятувальників двоє - 2:15;
- через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри.

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ
АДМІНІСТРАЦІЇ МОСКОВСЬКОГО РАЙОНУ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**



ЦИВІЛЬНИЙ ЗАХИСТ

ПАМ'ЯТКА

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА ЛЬОДУ

З настанням морозів на людину чекає ще одна небезпека - загроза провалитись під лід. Тому, щоб зберегти своє здоров'я, чи навіть врятувати життя, слід пам'ятати наступне:

- ходити по льоду можна лише тоді, коли його товщина досягне 7 см. *(при цьому в розрахунок береться лише товщина нижнього, зеленуватого шару льоду);*
- масова пішохідна переправа може бути організована лише при товщині льоду понад 15 см.;
- для влаштування катка товщина льоду повинна бути не менше 12 см.

Якщо Вам все ж необхідно перейти через замерзлу річку, озеро чи ставок - то запам'ятайте, що найкраще це зробити на лижах *(при цьому треба відстебнути кріплення , а палиці тримати в руках, не кидаючи петлі на кисті, рюкзак слід повісити на одне плече).*

Якщо лід переходить група людей, то відстань між ними повинна бути не менше 5 м.

При переході по льоду в невідомому місці потрібно взяти палицю, щоб за її допомогою перевіряти міць льоду *(якщо від удару палицею з'явиться вода, то необхідно негайно повернутись назад. Ні в якому разі не перевіряйте лід ногою).*

Слід пам'ятати, що лід завжди тонший там, де є стік води , ростуть кущі, очерет, де швидка течія, де є джерела або впадає струмок.

Рибалкам слід пам'ятати, що :

- не можна пробивати поряд багато лунок;
- не можна збиратись поряд великими групами;
- не можна пробивати лунки на переправах;
- не можна ловити рибу біля промоїн;
- потрібно завжди мати при собі вірвовку довжиною 12-15 м.

У випадку, якщо Ви все ж провалились то :

- не піддавайтесь паніці, утримуйтеся на плаву, уникаючи занурення з головою ;
- намагайтесь вилізти на лід, наповзаючи на його край грудьми і почергово витягуючи на поверхню ноги ;
- намагайтесь якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись на лід, перекотіться і відповзайте в той бік - звідки Ви прийшли, де міць льоду вже відома.

Якщо у Вас на очах під лід провалилась людина то :

- крикніть, що Ви йдете на допомогу;
- наближайтесь до ополонки поповзом, широко розкинувши руки ;
- підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру;
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подайте потерпілому палицю, шест, лижу, шарф, вірвовку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід;
- витягнувши потерпілого на лід, разом з ним поповзом повертайтеся назад.

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ
АДМІНІСТРАЦІЇ МОСКОВСЬКОГО РАЙОНУ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**