АДМИНИСТРАЦИЯ
ВОЛГОГРАДА
Комитет гражданской защиты населения

ул. Циолковского, д. 8, Волгоград, 400001,
тел. (8442) 93-05-98, факс (8442) 97-42-83
E-mail: ugz@volgadmin.ru
ОКПО 8366882, ОГРН 1083460000238,
ИНН/КПП 3445093220/344501001

от 27.06.2019 № 990-и

Начальникам штабов ГО
районов г.Волгограда

Уважаемые коллеги!

В целях обеспечения безопасности граждан, сохранения их жизни и здоровья, прошу Вас организовать распространение указанных ниже памяток среди населения, работников организаций и предприятий, расположенных на территории соответствующего района, а так же разместить предложенную информацию на официальных сайтах администрации Ваших районов:

- Памятка «Купание в необорудованных местах опасно для жизни и здоровья!»;
- Памятка «Правила безопасного поведения на воде»:
- Памятка «Соблюдение правил и рекомендаций во время отдыха у воды – залог жизни и здоровья человека!».

В целях формирования отчета, прошу Вас до 10 июля 2019 года, предоставить в комитет гражданской защиты населения администрации Волгограда на адрес электронной почты avgrishkov@bk.ru, ссылку страницы сайта и количество памяток, распространенных на территории Вашего района г.Волгограда.

Приложение: на 6 л. в 1 экз.

Председатель комитета Ю.В.Ратников

Гурова Ольга Александровна
97 10 78, 73 12

1019

Памятка
Купание в необорудованных местах опасно для жизни и здоровья!

Уважаемые жители Волгограда!

Как правило, основной причиной гибели людей на водных объектах является несоблюдение правил безопасного поведения во время отдыха на водоеме, а также купание в необорудованных для этих целей местах – на так называемых «диких» пляжах.

Теплая погода вынуждает многих людей забыть об осторожности. Одни лезут в воду, будучи в состоянии опьянения, другие плохо представляют последствия своего неразумного поведения на воде, третьи плохо проинформированы об опасностях, которые их подстерегают на не оборудованном водоеме, выбранном ими для купания.

Опасность купания на несанкционированных пляжах обусловлена не только их несоответствием гигиеническим нормативам, но и связана с отсутствием спасательных постов, связи с экстренной медицинской помощью, и, как следствие, невозможностью оказания своевременной квалифицированной медицинской помощи при возникновении несчастных случаев.

Также напоминаем родителям, что природные водоемы представляют особую опасность для детей. Дети могут броситься без оглядки в воду любого водоема, не поинтересовавшись перед этим, а можно ли в нем купаться. Родители должны твердо усвоить и выполнять три правила:

- не разрешать детям посещать водоемы для купания и игр на воде без сопровождения взрослых;
- не допускать купания детей в необорудованных водоемах;
- не допускать купания детей без непрерывного нахождения каждого ребенка под наблюдением взрослого человека, знающего правила купания и способного оказать немедленную помощь в случае необходимости.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:

- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

Не оставляйте без присмотра детей, а уж тем более, не употребляйте спиртные напитки. Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

- **единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,**
- **службы спасения Волгограда – «089»**

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ **112**

Комитет гражданской защиты населения
администрации Волгограда

Памятка
Правила безопасного поведения на воде

Уважаемые жители Волгограда!

В летний период жары и отпусков каждый горожанин стремится на природу, чтобы искупаться раз-другой в прохладном водоёме. Но, к сожалению, не всегда граждане выбирают оборудованные места отдыха, поэтому нередко обычное купание оборачивается трагедией. Основная причина утопления среди взрослого населения – купание в нетрезвом виде, а среди детей – недосмотр родителей. Главной причиной возникновения несчастных случаев на воде можно назвать и отсутствие культуры безопасности у населения, а также незнание простейших правил поведения на воде.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.

2. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.

3. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.

4. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).

5. Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

6. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

7. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.

8. Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.

9. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.

10. Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.

11. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ.

Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь.

1. Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

2. Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.

3. При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.

4. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).

5. Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.

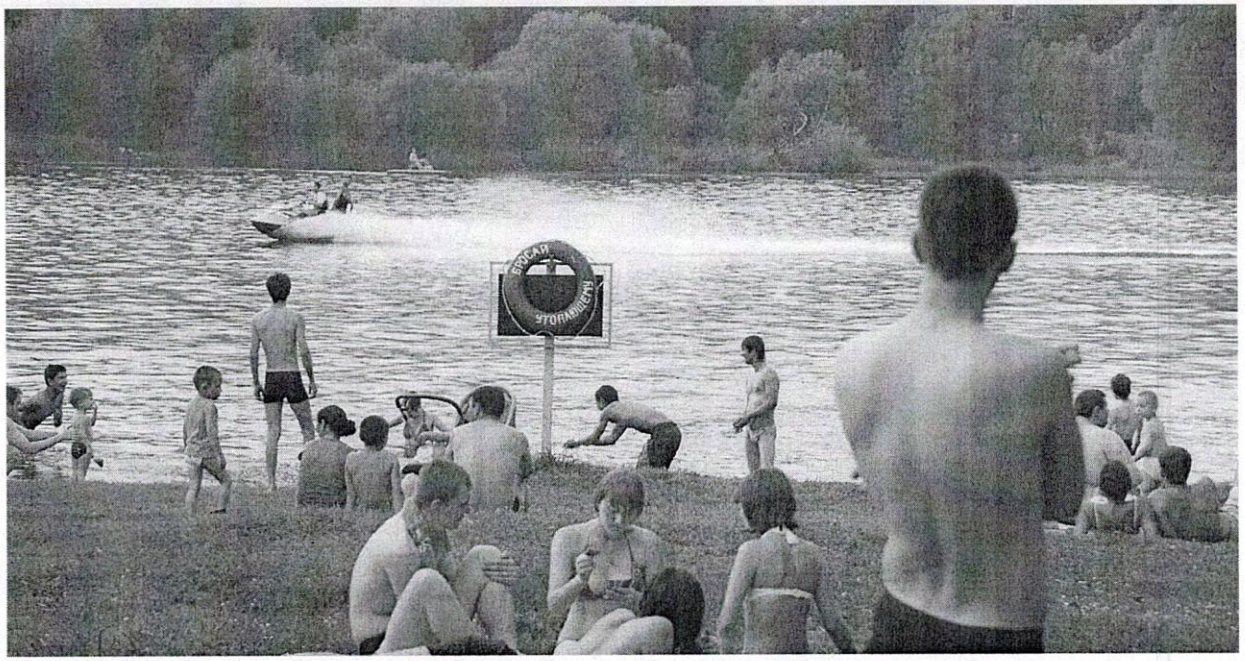
6. При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ **112**

Комитет гражданской защиты населения
администрации Волгограда

ПАМЯТКА
Соблюдение правил и рекомендаций во время отдыха у воды – залог жизни и здоровья человека

Уважаемые жители Волгограда!



ГДЕ МОЖНО КУПАТЬСЯ

Лучше всего пойти на оборудованный пляж, где безопасность на воде обеспечивают работники спасательных станций и постов. Если такого пляжа поблизости нет, и вы отдыхаете вдали от населенных пунктов, для купания необходимо выбрать подходящее место. Удобнее всего останавливаться на пологом песчаном берегу.

Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил. Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу. Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, меняя направление, постепенно приближаясь к берегу. Не теряйте присутствия духа, если попали в водоворот. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сильно рванувшись в сторону, всплывите. Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держитесь горизонтально, чтобы не задеть растения. Но если вы все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

Лучшее время купания - утренние и вечерние часы, когда солнце греет, но не жжет. Начинайте купальный сезон лишь тогда, когда температура воздуха установится в пре-

делах от 20 до 23°С, а воды от 17 до 19°С. Длительное пребывание в холодной воде (ниже 17°С) у нетренированного человека вызывает переохлаждение, простудные заболевания.

После еды должно пройти не меньше 1,5-2-х часов. Находиться в воде следует не больше 20 минут. Никогда не доводите себя до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 10-15 минут, а в перерывах между купанием активно подвигаться, поиграть в волейбол, бадминтон. Если вы сильно разгорячились, вспотели, обязательно остыньте, прежде чем снова войти в воду.

Особенно внимательны к своему самочувствию должны быть люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, перешедшими в хроническую форму. Время их пребывания в воде ограничено 2-3 минутами. Отдыхать им нужно только под навесом, в тени.

Отдыхая у воды, необходимо соблюдать не только режим купания, но и загара. Строго дозируйте прием солнечных ванн. Загорать лучше с 9 до 11 и с 16 до 18 часов (в период наименьшей активности ультрафиолетовых лучей). В первые дни в течение 5-10 минут, последующие - на 5 минут больше.

Принимая солнечные ванны, обязательно наденьте на голову легкое кепи, матерчатую, соломенную панаму. Избегайте тугих, плотно закрывающих голову повязок. Если голову не защитить от солнечных лучей, то можно получить солнечный удар. Не забудьте и солнцезащитные очки - они предохранят слизистую оболочку глаза от воспаления.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

а) купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими знаками и надписями;

б) заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;

в) подплывать к моторным и парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам;

г) прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

д) загрязнять и засорять водоемы и берег;

е) распивать алкогольные напитки и купаться в состоянии опьянения;

ж) приводить с собой собак и других животных;

з) подавать сигналы ложной тревоги;

и) плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других предметах, представляющих опасность для купающихся.

Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

- **единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,**
- **службы спасения Волгограда – «089»**

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ **112**

Комитет гражданской защиты населения администрации Волгограда