

## **Правила безопасности при нахождении в лесу и на водных объектах**

В связи с участившимися случаями пренебрежения мерами безопасности на природе Администрация ЗАТО г. Североморск напоминает жителям региона основные правила поведения в лесу и на водоемах.

### **Как действовать, если вы заблудились**

Собираясь на природу, обязательно возьмите с собой карту, компас, средства связи (мобильный или сотовый телефон и запасные заряженные аккумуляторы к ним). Сообщите о своем маршруте родственникам и знакомым. По возможности зарегистрируйтесь в местном поисково-спасательном отряде. Определите контрольную дату возвращения. Договоритесь о периодичности сеансов связи. Список поисково-спасательных формирований опубликован на сайте Главного управления МЧС России по Мурманской области.

У каждого члена группы должны быть с собой спички в непромокаемой упаковке, зажигалка, нож, минимальный набор продуктов.

Передвигаясь на местности, отмечайте на карте видимые ориентиры, которые помогут вам найти дорогу обратно.

Если вы все же заблудились, и у вас нет ни карты, ни компаса, по возможности влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке или линии электропередач - они выведут к населенному пункту.

По возможности сообщите о происшествии по телефону «(881537) 5-60-60» или свяжитесь со по номеру «112».

Ожидая спасателей, выйдите на открытый участок местности (поляна, берег реки и т. п.). Разложите на земле и развесьте на деревьях яркие предметы. Это поможет спасателям, если поиск будет вестись с воздуха.

## **Правила безопасного поведения на водоемах**

В жаркую погоду люди спешат к водоемам, чтобы искупаться, ощутить прохладу воды, позагорать на берегу. Но, забыв об осторожности, неправильно оценив обстановку и собственные силы, купальщики могут стать жертвами этих водоемов.

Первая причина, по которой на территории ЗАТО г.Североморск запрещено купание в озёрах, реках и Кольском заливе - вода в водоёмах не прогревается до минимально необходимых 18 градусов.

Второй основной причиной запрета на купание в водоемах является отсутствие организованных пляжей. По ряду причин заполярного климата в Мурманской области предусмотрены только места массового отдыха, но не купания.

Во избежание наступления опасных последствий, которые могут повлечь за собой гибель или травматизм людей на водных объектах, каждому следует помнить, что купаться в неизвестных водоемах и не обследованных местах запрещено и опасно для жизни!

Всем гражданам, отдыхающим у рек и озер, необходимо помнить основные правила поведения на водных объектах:

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах;
- не заходите в воду в нетрезвом состоянии;

- не отплывайте далеко от берега на надувных плавательных средствах;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению;
- если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой потяните рукой на себя ступню за большой палец, после этого ложитесь на спину и плывите к берегу.

Не стесняйтесь позвать на помощь!

### **Как действовать, чтобы спасти утопающего**

Зачастую оказывается, что, даже соблюдая все правила поведения на воде, можно попасть в беду. Самая распространенная опасность – судороги. Почувствовав, что это произошло, самое главное – не поддаваться панике. Нужно на секунду погрузиться под воду и, распрямив ногу, с силой потянуть на себя ступню за большой палец.

Конечно, может оказаться и так, что у вас на глазах тонет человек. Две первоочередные задачи, стоящие перед вами в этом случае:

1. Безопасное извлечение пострадавшего
2. Вызов скорой медицинской помощи.

Заметив тонущего человека, сразу определите, нет ли под рукой средства, которое можно бросить пострадавшему. Если ничего подходящего не оказалось, к пострадавшему следует добираться вплавь, предварительно ободрив его криком. Подплыв к утопающему, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади, транспортировать к берегу.

Следует учесть, что пострадавший, теряющий сознание от недостатка кислорода, может схватить вас и потащить за собой. В этом случае вам необходимо немедленно нырнуть под воду - инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас.

Если человек уже погрузился в воду, не прекращайте попыток найти и извлечь его, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать даже в том случае, если тонущий пробыл в воде около 6 минут.

Вытащив пострадавшего на берег, осмотрите его рот и нос: они могут быть забиты илом или песком (их нужно прочистить пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите человека животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав на поясницу, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро, а затем перевернуть пострадавшего на спину и начать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохните воздух.

Если у утонувшего нет сердцебиения, искусственное дыхание сочетают с непрямой массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую – поверх первой накрест. Надавите на грудину так, чтобы она прогнулась на 3-5 см и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдвухание делайте 4-5 надавливаний. Не прекращайте реанимационных действий до прибытия скорой помощи.

Детям и младенцам нельзя делать полный вдох во избежание разрыва легких, а надавливание необходимо производить одной ладонью (детям) или двумя пальцами (младенцам).

Бдительность и осторожность на воде никогда не помешают, даже если вы самый лучший пловец с медицинским образованием. Учитесь сами и учите детей во избежание трагедии.

### ***Телефоны экстренных служб :***

- оперативный дежурный ЕДДС – «(881537) 5-60-60»,
- оперативный дежурный службы - «112»,

- дежурный МВД – «02»

**Отдел по безопасности населения Администрации ЗАТО  
г.Североморск**