

Памятка для населения. Осторожно, тонкий лед.

Правила безопасности людей на воде в осенне-зимний период

«Тонкий лед»

Ежегодно в осенне-зимний период на водных объектах гибнут люди, в том числе и дети. Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.

Осенний лед в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Становление льда:

Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.

На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.

На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
- безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

Время безопасного пребывания человека в воде:

- при температуре воды 24С время безопасного пребывания 7-9 часов;
- при температуре воды 5-15С - от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды 2-3С оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- при температуре воды минус 20С - смерть может наступить через 5-8.

Правила поведения на льду:

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда, расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.

9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах -алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Советы рыбакам:

1. Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.

2. Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать

3. Определите с берега маршрут движения.

4. Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяется с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух

5. Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.

6. Если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров.

7. Если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук.

8. Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше - волоките на веревке в 2-3 метрах сзади.

9. Проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней, но не бейте ею лед перед собой - лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли.

10. Не подходите к другим рыбакам ближе, чем на 3 метра.

11. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.

12. Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

13. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

14. Обязательно имейте с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску.

15. Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы зацепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди).

16. Не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (тропинках).

Оказание помощи провалившемуся под лед:

Само спасение:

- Не поддавайтесь панике.
- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой об воду.
- Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.
- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
- Зовите на помощь.
- Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).
- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех тепло потерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее поверхность.
- Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
- Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Если вы оказываете помощь:

- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Первая помощь при утоплении:

- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
- Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
- Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
- При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Отогревание пострадавшего:

1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.
2. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к

боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

3. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

Это надо знать. Выживание в холодной воде.

1. Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3С. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22С человек за 4 мин теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.

2. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.

3. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?

1. Перехватывает дыхание.
2. Голову как будто сдавливает железный обруч.
3. Резко учащается сердцебиение.
4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.
5. Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.
6. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.
7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольно сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30С, дрожь прекращается, и с этого момента

гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.

Основные причины смерти человека в холодной воде:

1. Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.
2. Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовый шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.
3. Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.
4. Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

ПАМЯТКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ГРАЖДАН УНЕЧСКОГО РАЙОНА

Памятка по безопасному использованию газовыми приборами

ГАЗОВАЯ ПЛИТА. Убедитесь, что все краны плиты закрыты и что обеспечивается вентиляция помещения. После этого полностью откройте кран на газопроводе к плите (положение крана «открыто»/»закрыто») показывает флажок или риска на кране: если флажок крана поперёк трубы, это означает «закрыто»)

Поднесите зажжённую спичку к газовой горелке, затем откройте краник включаемой горелки. Газ при этом должен загореться во всех отверстиях рассекателя горелки. Горение газа нормальное, если пламя горелки спокойное, голубоватое или фиолетовое, при этом пламя не должно «выбиваться» из-под посуды.

По окончании пользования горелкой закройте её краник, а по окончании пользования плитой — кран на газопроводе.

При пользовании духовым шкафом проветрите духовку 2-3 минуты, откройте дверцу.

Поднесите горящую спичку, зажжённый жгутик из бумаги к горелке духовки. Газ должен загореться во всех отверстиях горелки. Убедитесь, что газ горит нормальным пламенем.

Закройте крышку запального отверстия, а затем дверцу духовки. Через 10-15 минут она равномерно прогреется и будет готова к использованию.

НЕЛЬЗЯ загромождать газовую плиту посторонними предметами, класть возле неё и в сушильный шкаф легковозгораемые предметы (тряпки, бумагу и т.п.)

НЕЛЬЗЯ оставлять без присмотра газовую плиту с зажжёнными горелками, а также использовать горелки газовой плиты для обогрева помещения.

НЕЛЬЗЯ привязывать над газовой плитой верёвки для развешивания белья и других вещей

Недопустимо заливание горелок жидкостями.

ПРОТОЧНЫЙ ВОДОНАГРЕВАТЕЛЬ (КОЛОНКА). Помещение, где устанавливается колонка, обязательно должно иметь свободный доступ воздуха извне (форточку в окне, щель между полом и дверью) и вентиляционную вытяжку у потолка.

Необходимо проверить тягу в дымоходе (до розжига), во время пользования путём поднесения зажжённой спички в специальное отверстие колонки, при этом пламя должно втягиваться вовнутрь.

Использовать газ нужно экономно: без необходимости не включать колонку, регулировать температуру воды в пределах 55 градусов по Цельсию.

НЕЛЬЗЯ пользоваться газовой колонкой при отсутствии или недостаточной тяге в дымоходе и вентиляционном канале, а также при обратной тяге.

НЕЛЬЗЯ закрывать щель внизу двери помещений, где установлен водонагреватель, так как прекращение подачи свежего воздуха нарушит необходимый воздухообмен.

НЕЛЬЗЯ оставлять колонку с зажжённой горелкой без постоянного надзора, а также оставлять открытым газовый кран при незажжённой запальной горелке.

НЕЛЬЗЯ использовать газовую колонку с неисправной автоматикой безопасности. **КОТЕЛ (ГАЗИФИЦИРОВАННАЯ ПЕЧЬ)**

Если оборудование исправно и тяга в дымоходе хорошая, зажгите запальник. Только при горящем запальнике откройте кран на основной горелке и зажгите её.

Если горелка погасла, закройте кран, вторично проветрите топку и повторите все операции по розжигу основной горелки. Через 3-5 мин. после включения горелки вторично проверьте тягу.

Эксплуатация газового котла с неисправной системой автоматики **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНА!**

Памятка "Профилактика гриппа и ОРВИ"

Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.

Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости. Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользования общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергаясь обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Как проявляется грипп? В типичных случаях болезнь начинается внезапно:

повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Как защитить себя от гриппа? Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% привакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения.

Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы. Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны. Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем. Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину. Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку. Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.

Памятка по электробезопасности

Что необходимо помнить, чтобы уберечь себя и своё жилище от пожаров?
Территорию вокруг дома содержать в чистоте. Не сжигайте мусор, не высыпайте горящие угли и золу около строения.

Чердачные помещения не захламляйте старыми вещами.

Не пользуйтесь для освещения сечной в погребе, сарае, гараже, на чердаке и в других хозяйственных постройках, для этого необходимо иметь фонарь.

Не курите в постели, будьте аккумуляторами со спичками.

Монтаж и ремонт проводки и электрооборудования доверяйте только специалисту.

Не используйте неисправные электроприборы и электропровода с повреждённой изоляцией самодельные электроприборы.

Не оставляйте без присмотра включенные электронагревательные приборы, бытовые и другие электроприборы.

Для защиты электросети от перегрузки применяйте автоматические пробки в электросчётчике.

Перед началом отопительного сезона очистите дымоходы и печи от сажи.

Печь и дымовую трубу побелите, чтобы обнаружить трещины и другие повреждения. Не разжигайте печь бензином, керосином и другими легко воспламеняющимися жидкостями.

Не сушите одежду, не складировать дрова возле печи, плотно закрывайте дверцу топки.

Не оставляйте без присмотра топящуюся печь.

Если вы пользуетесь газобаллонными установками, ёмкостью более 12 литров, то их необходимо устанавливать в нетопочном ящике у наружной стены дома.

Не оставляйте во дворе тару с легко воспламеняющимися и горючими жидкостями, а также газовые баллоны.

Нельзя также хранить их на балконах и лоджиях.

При подключении регулятора к газовому баллону убедитесь, что отсутствует утечка газа.

При запахе газа вызывайте «службу газа» по телефону - 04. Проверять утечку газа путём нанесения мыльного раствора на соединительную часть баллона и регулятора.

Не сушите бельё, обувь, одежду около газовых плит.

Не оставляйте газовые плиты включёнными без присмотра.

Пользуйтесь приборами бытовой химии в соответствии с инструкцией, не применять их около открытого огня.

При возникновении пожара:

- немедленно сообщите в пожарную охрану по телефону 01, с моб. 101, 112.

Укажите название улицы, номер дома, этаж. Где произошёл пожар, разъясните, что горит (квартира, подвал, чердак),

- не открывайте окна и двери, не разбивайте оконные стекла (приток воздуха поддерживает горение),

- при пожаре дым скапливается в верхней части помещений, поэтому при задымлении надо нагнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот мокрым полотенцем, платком, частью одежды и двигаться к выходу ползком вдоль стены, чтобы не потерять направление.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ОГНЕМ! НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЛУЧАЮ ИЛИ ЧЬЕЙ-ТО ХАЛАТНОСТИ ЛИШИТЬ ВАС ДОСТИГНУТОГО.

Телефон доверия ГУ МЧС России по Брянской области 599-000

При эксплуатации электрических приборов и электрического оборудования вне помещений
Не приближаться к лежащему на земле оборванному проводу воздушной линии на расстоянии менее 8 метров.

Обнаружив опасные для жизни людей оборванные или провисшие провода воздушной линии или ввода в здание, необходимо по возможности организовать охрану опасного участка, предупредить об опасности приближения к нему и немедленно сообщить дежурному по телефонам: 2-80-65.

Не следует подниматься на опоры воздушных линий электропередач, крыши домов и строения, играть под воздушными линиями, запускать воздушных змеев, разводить костры, бросать проволоку или другие предметы на провода, разбивать лампы, изоляторы, открывать двери распределительных щитов, силовых шкафов, двери трансформаторных подстанций. Оберегать детей и подростков от опасных игр и шалостей, особенно вблизи электрооборудований.

Не производить под воздушными линиями электропередач строительные и монтажные работы, а также посадку деревьев, устраивать спортивные площадки, стоянки автомобилей транспорта, складировать материалы, проезжать на машинах и механизмах, имеющих общую высоту с грузом или без груза более 4,5 м от поверхности земли.

Не допускать к монтажу или ремонту Вашей электроустановки людей, не имеющих соответствующей квалификации, специальных теоретических и практических знаний и навыков, необходимого инструмента.

Использовать только сертифицированные приборы, изделия, провода, кабели и т.п.
При эксплуатации электрических приборов и электрического оборудования в бытовых помещениях

Внутренняя электропроводка в квартире, жилом доме, даче и других бытовых помещениях всегда должна быть исправной и иметь соответствующую защитные устройства (УЗО, автоматический выключатель, предохранитель).

В случае воспламенения провода необходимо немедленно обесточить этот прибор или всю электроустановку на вводе и потушить пламя находящимися в помещении подручными средствами (накрыть брезентом, одеялом, забросать землей из цветочного горшка). Применять воду для тушения пожара можно только после отключения очага пожара.

При использовании электробытовыми приборами, электроинструментом и др. руководствоваться требованиями заводо-изготовителей по их эксплуатации и ремонту.

При навешивании на стены картин и предметов быть максимально осторожным, до начала работы уточнить схему скрытой проводки в т.ч. с использованием для этого специальных приборов. При необходимости обратиться в управляющую Вашим домом жилищную организацию.

Использование бытовых приборов значительной мощности (стиральная машина, печь СВЧ, электродуховка и/или электроплит, душевая кабина с баней, электрокамин и/или электронагреватель, пылесос и т.п.) возможно только при достаточной пропускной способности внутренней электропроводки и внутридомовых сетей. Возможность использования этих приборов согласовать с обслуживающей дом жилищной организацией. Имеющиеся мощные бытовые приборы должны использоваться почередно, или не более 2-х приборов одновременно, если позволяет пропускная способность электропроводки и защитных устройств.