



**МЧС РОССИИ**  
**ЦЕНТР ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИНСПЕКЦИИ ПО МАЛОМЕРНЫМ СУДАМ МИНИСТРЕСТВА**  
**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ**  
**СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ ПО АЛТАЙСКОМУ**  
**КРАЮ**

## **Тематический план занятий среди учебных заведений по Алтайскому краю**

## **1. Как вести себя на воде и возле нее в разное время года.**

### **1.1 Лето**

#### **Основные причины гибели детей на воде.**

Неумение плавать. Оставление детей без присмотра. Купание в необорудованных и запрещенных местах. Несоблюдение температурного режима. Незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде и на льду, способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

**Место купания - оборудованный пляж** или специальная купальня. Акватория пляжа ограничена буйками, дно спокойное по рельефу, пологое, песчаное. Имеются щиты со средствами спасения (спасательные круги, шары, концы Александра и т.д.), спасательный пост, щит с указанием условий (температура воды и воздуха, волнение, ветер). Обязательно на пляже должен находиться квалифицированный матрос – спасатель, который в случае ЧС должен быстро и правильно оказать первую доврачебную помощь.

**Необорудованный пляж** (в походах, экскурсиях) обязательно обследуется опытным взрослым. Проверяется качество дна, отсутствие коряг, пеньков, металлических предметов, отсутствие омутов, водоворотов, промышленных и иных стоков, качество берега и т. д.

**Режим купания.** Температура не менее: воды 18°, воздуха 20°. После приема пищи должно пройти 1.5 - 2 часа. Время купания не более: 15 - 40 минут при 24°, 10 - 30 минут при 22°, 5 - 10 минут при 20°, 3 - 8 минут при 18 - 19°. Запрещено купание при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловий.

#### **Основные правила.**

- Если не умеешь плавать, не заходить в воду глубже пояса.
- Не заплывать за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет.
- Помнить о точке возврата (критическая точка).
- Не заплывать на фарватер. ( Проложенный судовой ход).
- Не плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т.п.
- Не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам. Может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
- Не нырять в необорудованных местах, в том числе, с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов (удар головой об дно, предметы, потеря сознания, гибель). Даже осока, лежащая на воде, опасна. (Был такой случай,

когда человек с высоты 5 метров прыгнул на газетку плавающую, на водной поверхности и получил перелом ног и травму позвоночника).

- Не пользоваться надувными и иными средствами, особенно при неумении плавать. (Не спать на надувных матрацах).

- Не терять друг друга из виду. -

Не баловаться на воде, не пугать других. -

Вести поголовный счёт людей до начала купания и после выхода из воды.

### **Как поступать в некоторых случаях.**

Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть. При попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться. Несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу. Если попал в омут - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать. Если запутался в тине - лечь на спину, выплывать, откуда приплыл. При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу. Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

Не сидеть под "козырьками".

Не копать пещеры и не лезть в имеющиеся.

Не ходить по краю обрыва (особенно в ледоход и половодье).

Не ставить палатку и не располагаться на бичеве.

### **Как правильно загорать.**

Лучшее время для загара утром до 11 часов, вечером после 16 часов.

Начинать загар с 1 минуты, каждый день, удваивая дозу: 1 мин, 2 мин, 4 мин, 8 мин и т.д. Не перегреваться. При тепловом или солнечном ударе пострадавшего уложить в тени, расстегнуть воротник, сделать холодный компресс.

### **Обязательно научиться плавать!**

Последовательность упражнений при обучении плаванию:

Выдох в воду. "Поплавок". Скольжение по воде. Скольжение с работой ногами. Гребковые движения руками, стоя по грудь.

Скольжение по воде с работой руками и ногами.

## **1.2 Зима, осень, весна (лед, ледостав, ледоход)**

### **Переправы по льду.**

Ледостав на реках длится дольше, чем на озерах и прудах.

Переходить реку по льду только в оборудованном и обозначенном месте (указатель, вешки).

#### **При переправе в необозначенных местах:**

- проверить качество льда и его толщину, для чего выделяются два человека, работающие в связке на расстоянии не менее 10 м с шестами, пешней, палками, запрещено исследовать лед в одиночку;

- прочность льда проверяется ударами палки или пешни впереди себя и сбоку (при 2 - 3 ударах в одно место лед сохраняется, вода не выступает), запрещено проверять прочность льда ударом ноги;

- при выборе трассы избегать опасные места - места впадения притоков, кустарники, деревья, вмёрзшие предметы, много снега на льду, ненадежный лед (определяется по цвету, синеватый и зеленоватый лед обычно имеет достаточную толщину более 7 - 10 см для пешеходов, лед желтоватого, беловатого оттенков ненадежен);

- толщина льда осенью и зимой при температуре воздуха от -1 до -25 градусов должна составлять (весной в 2 раза больше):

человек	не более 0.1 т	7 см
легковой автомобиль	не более 1.5 т	15 см
джип, Газель	не более 3 т	20 см
грузовой автомобиль	не более 5 т	25 см;

- у берега лед не должен висеть (вода в лунках должна выступить примерно на 1 см), лед должен быть прочно связан с берегом, должны отсутствовать трещины;

- при переходе двигаться с интервалом 5 м, расстегнуть крепления лыж, вынуть руки из ремней лыжных палок, ляжки рюкзаков снять с одного плеча.

#### **Каток на льду водоема.**

Необходимая толщина льда для катка - не менее 25 см.

Каток обязательно должен быть огорожен и оборудован. Должен быть оборудован подход к катку. Каток должен освещаться в вечернее время.

#### **Правила поведения на льду.**

Не кататься на санках, ледянках и т.д. с берега на лед, не убедившись в его прочности. Не собираться большими группами на льду. При подледном ловле рыбы не собираться группами, не пробивать лунки ближе 5 метров от соседних.

При ледоставе и ледоходе не приближаться к кромке берега. Во время

ледохода не прыгать на льдины. В случае опасности при движении по льду (на льду выступила вода, появилась трещина) отступать назад скользящим шагом, не отрывая подошвы от поверхности льда.

### **Как спастись и спасти на льду.**

Если Вы провалились под лед, широко расставив руки лечь грудью на лед и выкатиться на него. Можно упираться ногой в противоположную кромку пролома. Потом отползти от опасного места, не вставая.

Для спасения провалившегося взять доску, шест, веревку или другое подручное средство, лечь на лед, подползти не ближе 2 м к пролому, подать его и вытащить провалившегося. Ни в коем случае нельзя подбегать к пролому.

## **2. Спасение утопающих. Оказание первой помощи. Как подплывать к тонущему.**

**К тонущему лучше подплывать сзади, чтобы он не видел спасателя.**

**Если утопающий смотрит на спасателя - метра за 2 -3 поднырнуть, схватить за колени и развернуть спиной к себе.**

**Если тонущий исчез под водой, нырять с учетом течения, обнаружив, взять под мышки (подходить со стороны головы, если лежит лицом вверх, или со стороны ног, если лицом вниз) и, оттолкнувшись от дна всплывать.**

### **Как освобождаться от захватов.**

При захвате за кисти рук резким рывком в сторону больших пальцев освободить руки, разведя их. Ногами в грудь оттолкнуть от себя.

При захвате за шею спереди ладонью одной руки упереться в подбородок, большим и указательным пальцами той же руки зажать ноздри, другой рукой удерживать за поясицу, резко толкнуть в подбородок. В крайних случаях ударить коленом в пах.

При захвате за шею сзади, схватить одной рукой за кисть, а другой резко поднять локоть тонущего вверх и выскользнуть из захвата.

При захвате за туловище под руки действовать как при захвате за шею спереди.

При захвате за туловище через руки спереди нанести резкий удар большими пальцами в область ребер тонущего.

При захвате за ноги спереди схватив за висок и подбородок поворачивать голову тонущего на бок, пока не ослабит хват.

### **Как буксировать на берег.**

Удерживая руками за подбородок плыть на спине, выполняя движения ногами стилем брасс.

Пропустив руку под руку пострадавшего схватить за челюсть и грести свободной рукой и ногами.

Пропустить свою руку под руку пострадавшего и схватить другую руку. Грести свободной рукой и ногами.

Лояльный пострадавший держится за плечи спасателя, а тот плышет брассом.

### **Удаление воды из легких, очистка рта, язык.**

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

Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выжимают воду из дыхательных путей и желудка. Затем его переворачивают на спину, растирают сухой тканью, согревают.

### **Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.**

При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок). Дышат через марлю или платок. Частота 14 – 16 раз в минуту. При остановке сердца одновременно делают непрямой массаж сердца, надавливая на грудь 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

### **Спасение утопающего**

Подплывать к тонущему следует осторожно. Если он ждет вашего приближения, чтобы ухватиться за вас, помните: это угрожает опасностью и для спасаемого, и для спасателя. Подплыв к тонущему, не позволяйте ему хвататься за вас. Нырните и ладонью правой руки толкните его колени, а левой рукой захватите правую ногу (рис. 1,а).

' Поверните тонущего спиной к себе и одновременно энергично подтолкните правой ногой и левой рукой вверх. После этого начинайте плыть, захватив его за подбородок (рис: 1,б)"-

Следите, чтобы нос и рот спасаемого не погружались в воду. Возьмите его лицо так, чтобы ладонями прикрыть ему рот, а уши зажать кистями своих рук (рис. 1,в). Плышите ровно и спокойно. /Если, спасаемый начнет сопротивляться, просуньте свою правую руку под правую подмышку спасаемого и, захватив за спиной кисть его левой руки, плотно прижмите корпус спасаемого к себе. Плыть, естественно, при этом вам придется на левом боку (рис. ,г).

Освобождаясь от захватов тонущего, помните, что все его движения бессознательны. Поэтому никогда не уговаривайте спасаемого, а действуйте энергично и решительно.

(Существуют разные способы освобождения от захватов. Перечислим наиболее эффективные из них.

Утопающий обхватил вас спереди за шею.левой рукой толкните его правый локоть вверх через свою голову и, схватив правой рукой за кисть этой же руки утопающего, тяните ее книзу и, осторожно поворачивая в локте, заведите за его спину (рис. 2,а). Сами тем временем опускайтесь под воду, заплывайте за спину тонущего, а затем всплывайте на поверхность.

Если вы схвачены за шею сзади (рис. 2,б), толкните своей левой ладонью левую руку спасаемого под локоть вверх и направо, а правой рукой ухватитесь за кисть этой же его руки и сгибая в локте, поворачивайте ее за спину тонущего. Опустившись под воду, вы таким образом легко освободитесь от захвата, а затем всплывайте на поверхность за спиной спасаемого.

В случае, когда вы будете захвачены за туловище спереди (рис. 2,в), придется рукой толкнуть спасаемого под подбородок. Если это не поможет, то зажмите ему пальцами нос, а ладонью закройте рот и осторожно толкните в живот коленом. В момент толчка необходимо свободной рукой поддержать тонущего за поясницу.

Если утопающий обхватил вас за ноги (рис. 2,г), одной рукой нагните его голову к себе и вниз, а другой поверните подбородок от себя. Он вынужден будет освободить ваши ноги, и, оттолкнувшись назад, вы избавитесь от опасного захвата.

Не исключено, что тонущий может схватиться за кисти ваших рук (рис. 2,д). Тогда, сжав кулаки, резко поверните их в сторону больших пальцев тонущего. Этого вполне достаточно, чтобы освободить свои руки и получить возможность оказывать дальнейшую помощь.

При оказании помощи утопающему всегда надо помнить, что замедленные действия, неразумные приемы, сутолока и замешательство людей, которые оказывают помощь, часто стоят жизни пострадавшему.

Оказывая первую помощь, главное — как можно быстрее ликвидировать кислородную недостаточность и ее последствия, приводящие к смерти. Нужно, не медля ни секунды, приступить к методам оживления: искусственному дыханию «изо рта в рот» или «изо рта в нос» и массажу сердца. Опытные спасатели начинают делать искусственное дыхание уже в воде, у борта судна. Как только тонувшего извлекли из воды, постарайтесь восстановить проходимость его дыхательных путей. Опрокиньте на несколько секунд пострадавшего животом на бедро своей ноги, согнутой в коленном суставе. Тогда вода, попавшая в верхние дыхательные пути, вытечет. Не старайтесь «вытряхнуть», «вылить» из него всю воду. Не теряйте на это драгоценное время, приступайте к искусственному дыханию.

Пострадавшего положите на землю или на любую твердую плоскость на спину, быстро очистите ему рот от ила, песка. Все эти процедуры не должны продолжаться более 30 -40 с.

Предположим, что вы одни оказываете помощь пострадавшему. Убедившись, что он не дышит, запрокиньте ему голову назад, положите на его рот носовой платок или другую легкую материю и сделайте 3—5 выдохов в его дыхательные пути и методом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Если грудная клетка пострадавшего при этом остается неподвижной, быстро проверьте, хорошо ли вы очистили его дыхательные пути, не забит ли рот слюной. Затем вновь сделайте 3—5 выдохов «изо рта в рот» или «изо рта в нос». После этого быстро определите, работает ли сердце пострадавшего — проверьте пульс на сонной артерии. Если он отчетливо прощупывается, продолжайте искусственное дыхание с частотой 12 вдуваний в минуту. В тех же случаях, когда пульса на сонной артерии нет, немедленно приступайте к массажу сердца. Другой дополнительный признак остановки сердца — расширение зрачков — появляется только спустя минуту после прекращения сердцебиения. Поэтому не ждите его, время слишком дорого.

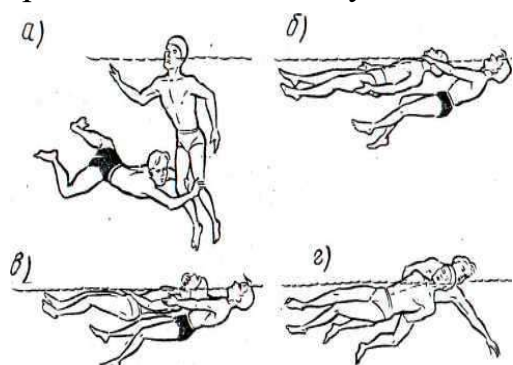


Рис. 1. Способы оказания помощи утопающему

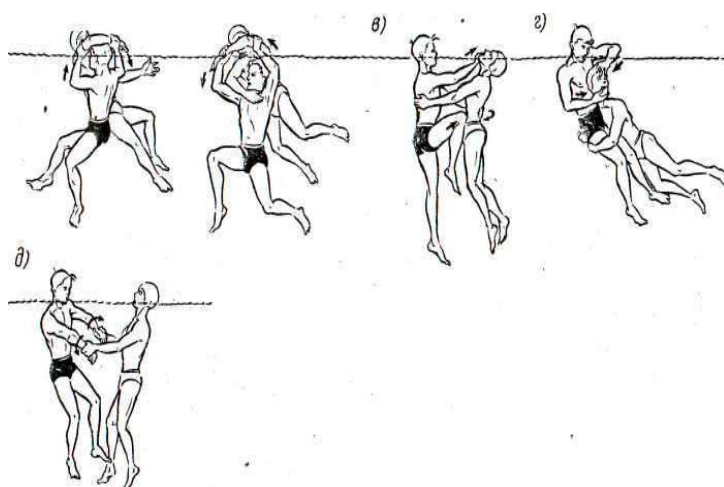
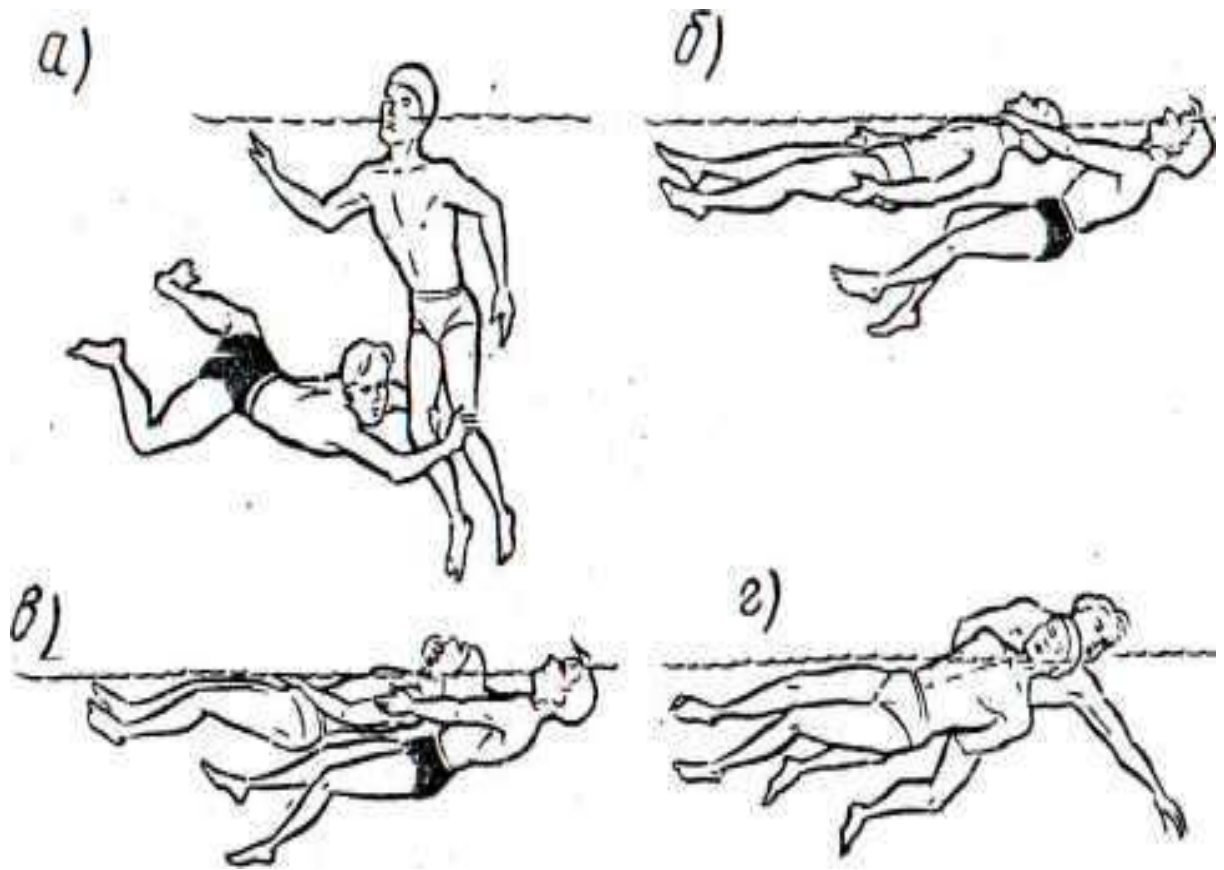


Рис. 2. Способы освобождения от захватов



**Рис. 1. Способы оказания помощи утопающему**



**Рис. 2. Способы освобождения от захватов**

