

Памятка по пожарной безопасности для детей

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Чтобы избежать **пожара**, необходимо хорошо знать и строго соблюдать правила пожарной безопасности. ПОМНИТЕ:

- брошенная ради баловства спичка может привести к тяжелым ожогам и травмами;
- не устраивайте игр с огнем вблизи строений, в сараях, на чердаках, в подвалах;
- не играйте со спичками, следите, чтобы со спичками не шалили ваши товарищи, маленькие дети;
- не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, аэрозольные упаковки;
- не растапливайте печи, не включайте газовые плитки;
- не играйте с электронагревательными приборами – от них, включенных в сеть и оставленных без присмотра, может произойти пожар;
- не применяйте свечи и хлопушки, не устраивайте фейерверки и другие световые пожароопасные эффекты, вблизи сгораемых предметов ;
- не направляйте пиротехнические изделия в лицо, на насаждения и строения;
- не храните пиротехнические изделия вблизи нагревательных приборов и открытого огня.

Если пожар все-таки произошел, вы должны знать, что необходимо сделать в первую очередь:

- немедленно вызывайте пожарных по телефону «101» или «112», не забудьте назвать свою фамилию и точный адрес пожара, позовите на помощь взрослых;
- срочно покиньте задымленное помещение;
- если помещение, в котором вы находитесь сильно задымлено, то намочите платок или полотенце водой и дышите через него, пригнитесь к полу, и двигайтесь по направлению к выходу вдоль стены;
- самое главное: как бы вы ни были напуганы, никогда не прячьтесь в укромные места.

И помните, что пожар легче предупредить, чем потушить!

ПАМЯТКА – ЛИСТОВКА

Шалость опасна ребята с огнем – огонь может сжечь и квартиру и дом!

Шалость детей с огнем – довольно распространенная причина пожара. Ребенок, оставшись без присмотра, может взять спички и, подражая взрослым, поджечь бумагу, включить в розетку электрический нагревательный прибор или даже устроить костер. Беря пример со взрослых, дети иногда пытаются курить. Виноваты в этом, конечно, родители, которые оставляют одних детей в квартире, не прячут от них спички, не контролируют поведение детей, не следят за их играми, а иногда, потакая детским капризам, разрешают играть со спичками, поручают разжигать или присматривать за горящими конфорками газовой плиты, топящимися печами, работающими электробытовыми приборами.

Особенно опасны игры детей с огнем в местах, скрытых от глаз взрослых: на стройках, чердаках, в подвалах. При этом, как правило, сами виновники при виде пламени, вышедшего из-под контроля, теряются, получают тяжелейшие травмы, а иногда и гибнут.

Между тем подобных трагедий можно избежать. Необходимо постоянно разъяснять ребенку опасность игр с огнем, хранить спички или иные зажигательные принадлежности, а также особо опасные в пожарном отношении изделия, предметы и материалы вне досягаемости детей и по возможности не оставлять детей надолго без присмотра. Ведь обучение это привитие элементарных навыков осторожного обращения с огнем и умение правильно действовать в случае возникновения пожара. Соблюдение этих правил должно стать для детей таким же обязательным и естественным, как соблюдение санитарно – гигиенических правил. Помочь им в этом обязаны мы, взрослые. Поэтому детям необходимо разъяснять опасность игр и шалостей с огнем, правила предосторожности в обращении с электробытовыми приборами. Научить детей пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушителями), вызывать на помощь пожарную охрану.

Порой, лозунги и плакаты не дают желаемых результатов, а родители в свою очередь практически не уделяют внимание обучению детей элементарным правилам пожарной безопасности и разъяснению им об опасности и последствиях пожара. Но хуже того, часто сами подают пример небрежного обращения с огнем, а также оставляют детей без присмотра наедине со спичками.

Родители, помните: огонь – опасная игрушка для детей!

Обрести уверенность или постоянный страх за детей зависит от Вас.

В случае возникновения пожара немедленно звоните в пожарно – спасательную службу по телефону «101» или «112»

Правила пожарной безопасности для детей «Чтобы не сгореть».

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Пожары причиняют людям большие несчастья. Чтобы избежать этого, нужно строго соблюдать правила пожарной безопасности.

Помните! Эти правила требуют только одного: осторожного обращения с огнем.

В первую очередь не играйте со спичками, следите, чтобы не шалили с огнем ваши товарищи и маленькие дети.

Не устраивайте игр с огнем в сараях, подвалах, на чердаках. По необходимости ходите туда только днем и только по делу, а в вечернее время для освещения используйте электрические фонари.

Ни в коем случае не разрешается пользоваться спичками, свечами.

Не играйте с электронагревательными приборами, это опасно! От электроприборов, включенных в сеть и оставленных без присмотра, часто возникают пожары.

Ребята! Помните эти правила всегда, разъясняйте их своим друзьям и товарищам.

Этим вы окажите помощь работникам противопожарной службы в деле предупреждения пожаров в школах, жилых домах, в лагерях.

Пожар может возникнуть в любом месте и в любое время. Поэтому к нему надо быть всегда подготовленным. Мы предлагаем вам запомнить простейшие правила, которые могут спасти от огня и дыма. Главное, что нужно запомнить - спички и зажигалки служат для хозяйственных дел, но никак не для игр. Даже маленькая искра может привести к большой беде.

Не включайте телевизор без взрослых. Если пожар случился в твоей квартире - убегай подальше.

Не забудь закрыть за собой дверь. Твердо знайте, что из дома есть два спасательных выхода: если нельзя выйти в дверь, зовите на помощь с балкона или окна.

Ни в коем случае не прячьтесь во время пожара под кроватью или в шкафу - пожарным будет трудно вас найти.

Если на вас загорелась одежда, остановитесь, падайте на землю и катайтесь. Если вы обожгли руку - подставьте ее под струю холодной воды и позовите на помощь взрослых.

Если в подъезде огонь или дым, не выходите из квартиры. Откройте окно или балкон и зовите на помощь.

Во время пожара нельзя пользоваться лифтом: он может застрять между этажами. Тушить огонь - дело взрослых, но вызвать пожарных вы можете сами.

Телефон пожарной охраны запомнить очень легко - «101», с сотового телефона набирайте номер «112».

Назовите свое имя и адрес. Если не дозвонились сами, попросите об этом старших.

Памятка по пожарной безопасности

Причины возникновения пожаров:

1. Неисправность электросети, электроприборов, утечка газа.
2. Неосторожное обращение и шалости детей с огнем.
3. Оставленные открытыми и без присмотра двери топок печей.
4. Использование неисправных отопительных приборов.

Для предупреждения возгораний в жилище необходимо строго соблюдать несложные правила пожарной безопасности. Вот некоторые из них:

- не оставлять включенными электроприборы после работы с ними;
- не включать в одну розетку несколько мощных потребителей электроэнергии;
- пользуясь свечами, изолировать их от стола огнестойкими материалами;
- не применять бенгальские огни, хлопушки и другие пиротехнические средства в квартирах;
- не устраивать игр со спичками, другими горящими предметами и легковоспламеняющимися материалами.

Правила поведения во время пожара:

1. Обнаружив пожар, позвоните в пожарную службу по номеру 101.
2. Позвонив пожарным, вы должны четко сказать свою фамилию и адрес, а также объяснить, что и где горит.
3. Предупредите о пожаре соседей, если необходимо, они помогут вам вызвать пожарных.
4. При пожаре нельзя прятаться под кровать, в шкаф, под ванну. Лучше вообще убежать из квартиры или из дома.
5. Помните: дым гораздо опаснее огня. Если чувствуете, что задыхаетесь, закройте нос и рот мокрой тряпкой, лягте на пол и ползите к выходу – внизу дыма меньше.
6. Ожидая приезда пожарных, старайтесь сохранять спокойствие: вас обязательно спасут.
7. При пожаре больше опасен не огонь, а дым. От дыма нельзя спрятаться! Он найдет тебя везде!
8. Закройте за собой входную дверь, но не запирайте её на ключ.
9. Спускайтесь вниз по лестнице пешком, во время пожара лифтом пользоваться нельзя. Оказавшись на улице, оставайтесь около дома, встречайте пожарных, отвечайте на все их вопросы.

Действия при возгорании телевизора:

1. Обесточить телевизор.
2. Сообщить в пожарную службу по телефону 101 или 112.
3. Если горение продолжается, накрыть телевизор плотной тканью, засыпать землёй из цветочного горшка.
4. Если вы не в силах справиться с огнем, покинуть помещение, плотно закрыв двери, окна. Сообщить соседям.

Действия в задымленном помещении, если есть возможность выхода:

1. Позвонить в пожарную службу по телефону 101 или 112.
2. Дышать через мокрую ткань.

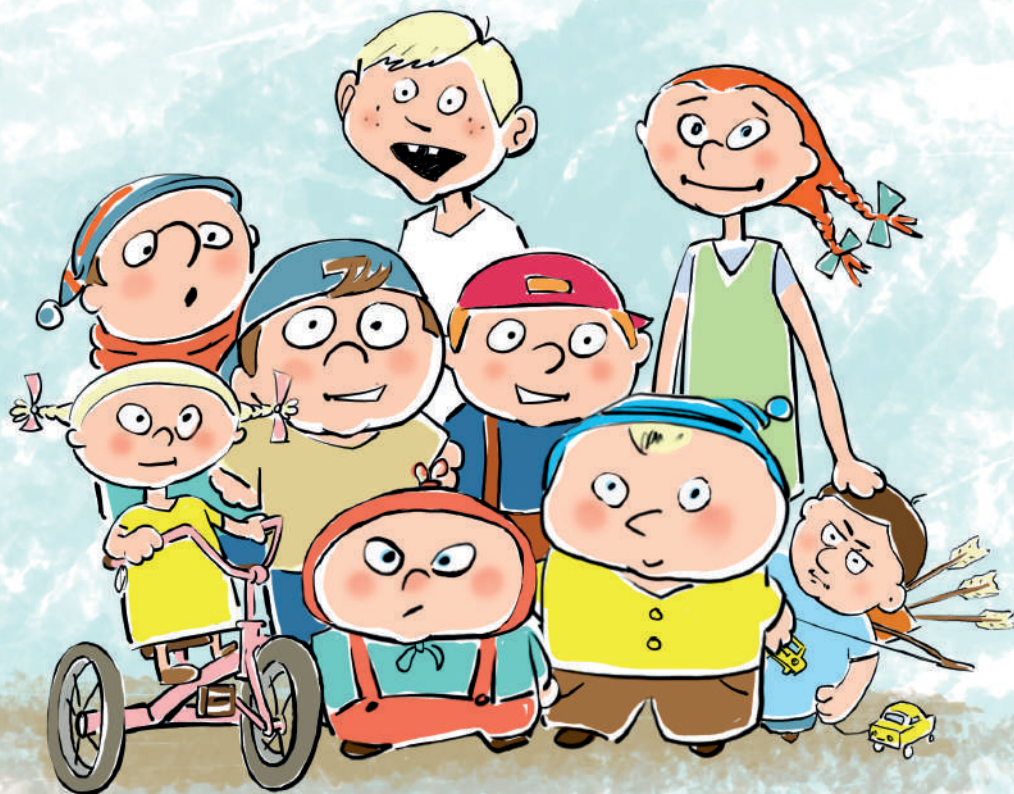
3. Двигаться, пригнувшись или ползком к выходу.
4. Не входить туда, где большая концентрация дыма.
5. Плотнo закрыв за собой дверь, двигаться вдоль стены к лестнице.
6. Пользоваться лифтом НЕЛЬЗЯ.

Действия в случае, когда огонь отрезал путь к выходу:

1. Позвонить в пожарную службу по телефону 101 или 112.
2. Заткнуть тряпками все щели в двери, поливать дверь водой.
3. Создать запас воды в ванной комнате.
4. Находиться лучше на полу около окна, дыша через мокрую ткань или выйти на балкон.
5. Взять с собой мокрое одеяло, чтобы защититься от огня (если начнет проникать), фонарик и яркую тряпку для сигнала спасателям.



ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОГО
ПОВЕДЕНИЯ
ДЕТЕЙ НА
ЖЕЛЕЗНО-
ДОРОЖНОМ
ТРАНСПОРТЕ





Уважаемые ребята!

Подростки, школьники, студенты, юноши и девушки, к вам обращаются работники Российских железных дорог. Вы знаете, что мы с вами живем в век стремительного технического прогресса во всех областях деятельности человека. Техническое совершенствование Российских железных дорог также не стоит на месте, ее стремительное развитие позволило значительно повысить вес и скорость движения поездов. На большинстве участков железных дорог скорость поездов достигает до 140 км/ч. При огромных объемах перевозок, высокой интенсивности

и повышенных скоростях движения поездов железные дороги являются зоной повышенной опасности. Однако очень часто некоторые из вас, забывая об опасности, позволяют себе играть вблизи железнодорожных путей, станций, бросать снежки, камни и другие предметы в проходящие пассажирские поезда, подкладывать посторонние предметы на рельсы перед движущимся поездом, кататься на велосипедах, роликах, скейтах, санках и сноубордах. Устраивая подвижные игры на территории объектов железнодорожного транспорта, вы подвергаете опасности не только свою жизнь, но жизнь и здоровье окружающих

людей, локомотивной бригады и пассажиров, едущих в поезде. Вы уверены, что услышав сигнал, поданный машинистом, успеете отойти в безопасное место. Увы, многие из вас за такую самоуверенность расплачиваются жизнью, а оставшиеся в живых получают тяжелейшие травмы, делающие их инвалидами. Напоминаем вам, что нахождение на железнодорожных путях, переход их в не установленных местах, озорство, хулиганство и необдуманные поступки всегда связаны с риском и опасностью для жизни, во избежание чего вам необходимо строго соблюдать установленные на железных дорогах правила безопасного поведения.

Переходи железнодорожные пути
только по пешеходным переходам,
мостам и тоннелям!



При переходе через железнодорожные пути
по пешеходному переходу, расположенному
в одном уровне с железнодорожными путями:

- убедись, что в зоне видимости нет движущегося поезда!
- внимательно следи за световыми и звуковыми сигналами, подаваемыми техническими средствами или работниками железнодорожного транспорта!



Не используйте наушники и
мобильные телефоны при переходе
через железнодорожные пути!

Не переходите железнодорожные пути
на красный свет светофора!

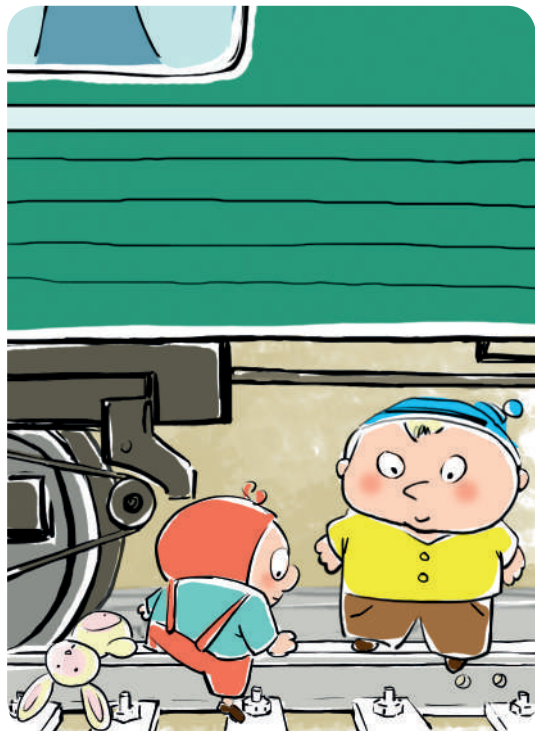


Не ходи по железнодорожным
путям!



Не пытайся проникнуть
на пассажирскую платформу и ж.д.
пути в установленном месте!

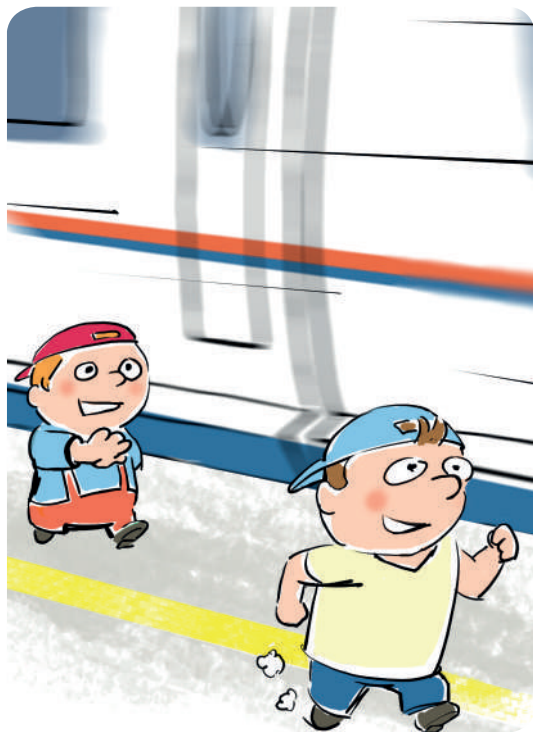




Не подлезай под пассажирскими платформами и железнодорожным подвижным составом!
Не перелезай через автосцепные устройства между вагонами!

Не заходи за линию безопасности у края пассажирской платформы!

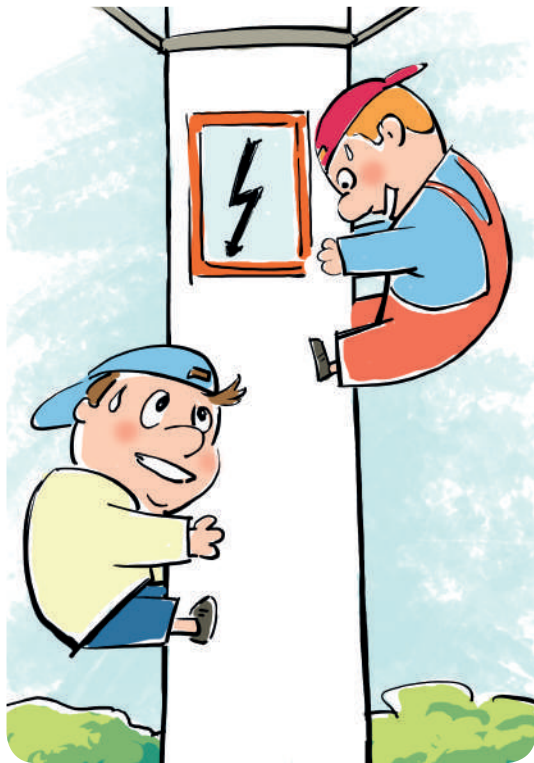




Не бегай по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом!
Не устраивай различные подвижные игры!

Не прыгай с пассажирской платформы на железнодорожные пути!





Не поднимайся на опоры
и специальные конструкции
контактной сети и воздушных
линий и искусственных сооружений!

Не поднимайся на крыши вагонов
поездов!





Не приближайся к оборванным проводам!

Не повреждай оборудование железнодорожного транспорта!



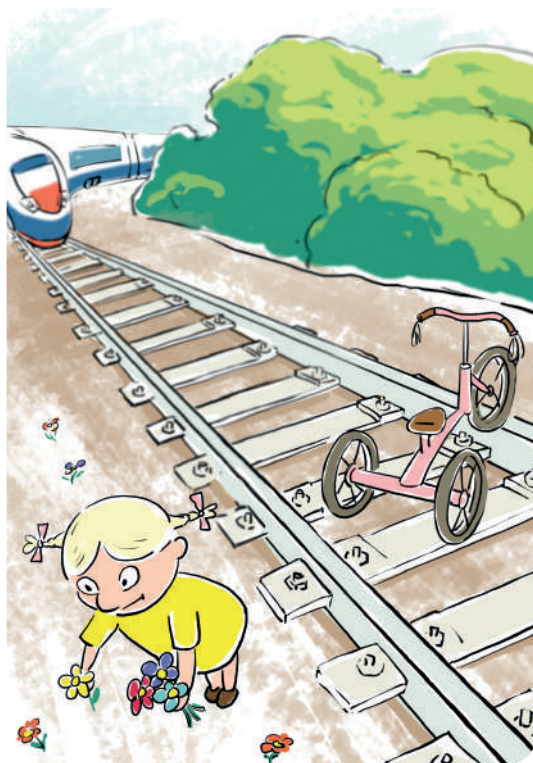


Не повреждай железнодорожный подвижной состав!

Не повреждай, не загрязняй,
не загораживай, не снимай,
самостоятельно не устанавливай
знаки, указатели или иные
носители информации!

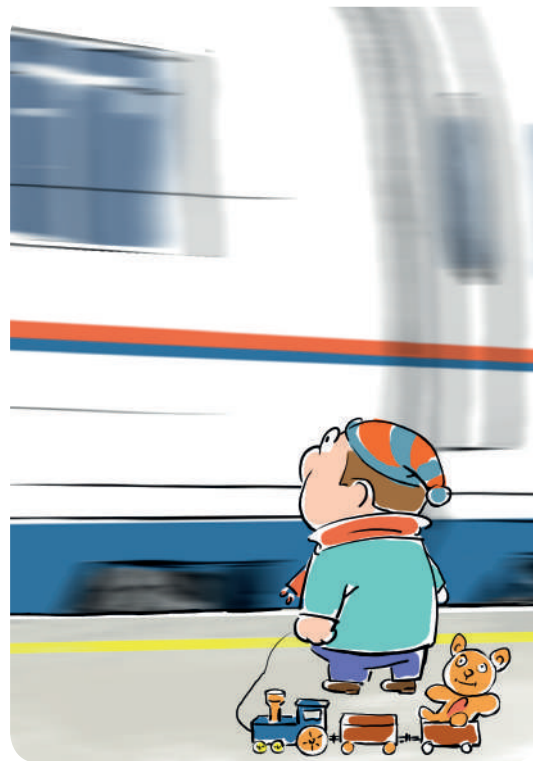


Не оставляй на железнодорожных путях посторонние предметы!



Не имей при себе предметы, которые могут травмировать граждан!

Не играй с огнеопасными и
воспламеняющимися веществами!



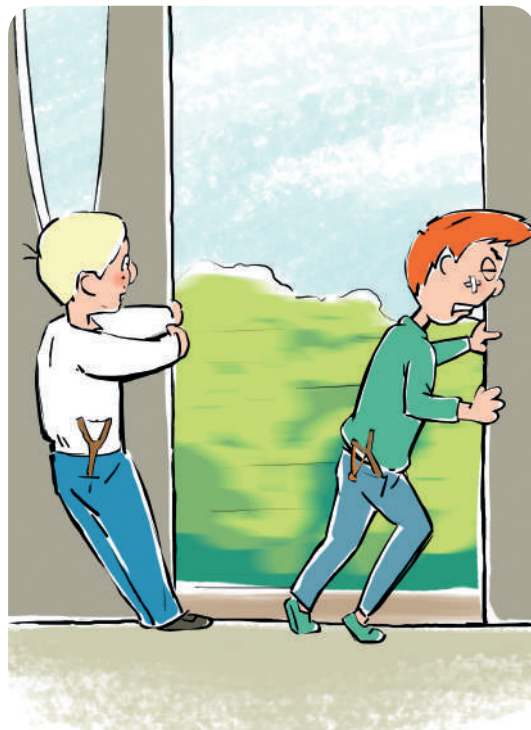
Не подходи к вагонам до полной
остановки поезда!

Не прислоняйся к стоящим вагонам!



Не пытайся попасть в вагон
или выйти из вагона во время
движения!

Не стой на подножках и переходных площадках!

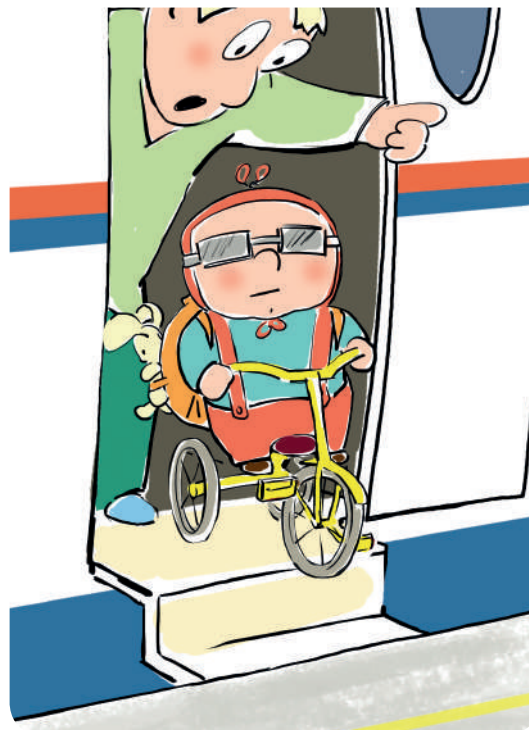


Не открывай двери вагонов на ходу поезда!



Не препятствуй автоматическому
открытию/закрытию дверей
вагонов!

Не создавай помех другим
гражданам, осуществляя посадку/
высадку!





Не высовывайся из окон вагонов
и дверей тамбуров!

Находясь рядом
с железнодорожными путями,
при приближении поезда отойди
на безопасное расстояние!



Обнаружив посторонние и/или забытые предметы, сообщите об этом взрослым!





«Правила нахождения граждан и размещения объектов в зонах повышенной опасности, выполнения в этих зонах работ, проезда и прохода через железнодорожные пути» разработаны и утверждены Приказом Министерства транспорта РФ № 18 8 февраля 2007 года

Департамент корпоративных коммуникаций ОАО «РЖД»
Управление охраны труда, промышленной безопасности
и экологического контроля ОАО «РЖД»



Памятка по пожарной безопасности для детей

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Чтобы избежать **пожара**, необходимо хорошо знать и строго соблюдать правила пожарной безопасности. ПОМНИТЕ:

- брошенная ради баловства спичка может привести к тяжелым ожогам и травмами;
- не устраивайте игр с огнем вблизи строений, в сараях, на чердаках, в подвалах;
- не играйте со спичками, следите, чтобы со спичками не шалили ваши товарищи, маленькие дети;
- не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, аэрозольные упаковки;
- не растапливайте печи, не включайте газовые плитки;
- не играйте с электронагревательными приборами – от них, включенных в сеть и оставленных без присмотра, может произойти пожар;
- не применяйте свечи и хлопушки, не устраивайте фейерверки и другие световые пожароопасные эффекты, вблизи сгораемых предметов ;
- не направляйте пиротехнические изделия в лицо, на насаждения и строения;
- не храните пиротехнические изделия вблизи нагревательных приборов и открытого огня.

Если пожар все-таки произошел, вы должны знать, что необходимо сделать в первую очередь:

- немедленно вызывайте пожарных по телефону «101» или «112», не забудьте назвать свою фамилию и точный адрес пожара, позовите на помощь взрослых;
- срочно покиньте задымленное помещение;
- если помещение, в котором вы находитесь сильно задымлено, то намочите платок или полотенце водой и дышите через него, пригнитесь к полу, и двигайтесь по направлению к выходу вдоль стены;
- самое главное: как бы вы ни были напуганы, никогда не прячьтесь в укромные места.

И помните, что пожар легче предупредить, чем потушить!

ПАМЯТКА – ЛИСТОВКА

Шалость опасна ребята с огнем – огонь может сжечь и квартиру и дом!

Шалость детей с огнем – довольно распространенная причина пожара. Ребенок, оставшись без присмотра, может взять спички и, подражая взрослым, поджечь бумагу, включить в розетку электрический нагревательный прибор или даже устроить костер. Беря пример со взрослых, дети иногда пытаются курить. Виноваты в этом, конечно, родители, которые оставляют одних детей в квартире, не прячут от них спички, не контролируют поведение детей, не следят за их играми, а иногда, потакавая детским капризам, разрешают играть со спичками, поручают разжигать или присматривать за горящими конфорками газовой плиты, топящимися печами, работающими электробытовыми приборами.

Особенно опасны игры детей с огнем в местах, скрытых от глаз взрослых: на стройках, чердаках, в подвалах. При этом, как правило, сами виновники при виде пламени, вышедшего из-под контроля, теряются, получают тяжелейшие травмы, а иногда и гибнут.

Между тем подобных трагедий можно избежать. Необходимо постоянно разъяснять ребенку опасность игр с огнем, хранить спички или иные зажигательные принадлежности, а также особо опасные в пожарном отношении изделия, предметы и материалы вне досягаемости детей и по возможности не оставлять детей надолго без присмотра. Ведь обучение это привитие элементарных навыков осторожного обращения с огнем и умение правильно действовать в случае возникновения пожара. Соблюдение этих правил должно стать для детей таким же обязательным и естественным, как соблюдение санитарно – гигиенических правил. Помочь им в этом обязаны мы, взрослые. Поэтому детям необходимо разъяснять опасность игр и шалостей с огнем, правила предосторожности в обращении с электробытовыми приборами. Научить детей пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушителями), вызывать на помощь пожарную охрану.

Порой, лозунги и плакаты не дают желаемых результатов, а родители в свою очередь практически не уделяют внимание обучению детей элементарным правилам пожарной безопасности и разъяснению им об опасности и последствиях пожара. Но хуже того, часто сами подают пример небрежного обращения с огнем, а также оставляют детей без присмотра наедине со спичками.

Родители, помните: огонь – опасная игрушка для детей!

Обрести уверенность или постоянный страх за детей зависит от Вас.

В случае возникновения пожара немедленно звоните в пожарно – спасательную службу по телефону «101» или «112»

Правила пожарной безопасности для детей «Чтобы не сгореть».

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Пожары причиняют людям большие несчастья. Чтобы избежать этого, нужно строго соблюдать правила пожарной безопасности.

Помните! Эти правила требуют только одного: осторожного обращения с огнем.

В первую очередь не играйте со спичками, следите, чтобы не шалили с огнем ваши товарищи и маленькие дети.

Не устраивайте игр с огнем в сараях, подвалах, на чердаках. По необходимости ходите туда только днем и только по делу, а в вечернее время для освещения используйте электрические фонари.

Ни в коем случае не разрешается пользоваться спичками, свечами.

Не играйте с электронагревательными приборами, это опасно! От электроприборов, включенных в сеть и оставленных без присмотра, часто возникают пожары.

Ребята! Помните эти правила всегда, разъясняйте их своим друзьям и товарищам.

Этим вы окажите помощь работникам противопожарной службы в деле предупреждения пожаров в школах, жилых домах, в лагерях.

Пожар может возникнуть в любом месте и в любое время. Поэтому к нему надо быть всегда подготовленным. Мы предлагаем вам запомнить простейшие правила, которые могут спасти от огня и дыма. Главное, что нужно запомнить - спички и зажигалки служат для хозяйственных дел, но никак не для игр. Даже маленькая искра может привести к большой беде.

Не включайте телевизор без взрослых. Если пожар случился в твоей квартире - убегай подальше.

Не забудь закрыть за собой дверь. Твердо знайте, что из дома есть два спасательных выхода: если нельзя выйти в дверь, зовите на помощь с балкона или окна.

Ни в коем случае не прячьтесь во время пожара под кроватью или в шкафу - пожарным будет трудно вас найти.

Если на вас загорелась одежда, остановитесь, падайте на землю и катайтесь. Если вы обожгли руку - подставьте ее под струю холодной воды и позовите на помощь взрослых.

Если в подъезде огонь или дым, не выходите из квартиры. Откройте окно или балкон и зовите на помощь.

Во время пожара нельзя пользоваться лифтом: он может застрять между этажами. Тушить огонь - дело взрослых, но вызвать пожарных вы можете сами.

Телефон пожарной охраны запомнить очень легко - «101», с сотового телефона набирайте номер «112».

Назовите свое имя и адрес. Если не дозвонились сами, попросите об этом старших.

Памятка по пожарной безопасности

Причины возникновения пожаров:

1. Неисправность электросети, электроприборов, утечка газа.
2. Неосторожное обращение и шалости детей с огнем.
3. Оставленные открытыми и без присмотра двери топок печей.
4. Использование неисправных отопительных приборов.

Для предупреждения возгораний в жилище необходимо строго соблюдать несложные правила пожарной безопасности. Вот некоторые из них:

- не оставлять включенными электроприборы после работы с ними;
- не включать в одну розетку несколько мощных потребителей электроэнергии;
- пользуясь свечами, изолировать их от стола огнестойкими материалами;
- не применять бенгальские огни, хлопушки и другие пиротехнические средства в квартирах;
- не устраивать игр со спичками, другими горящими предметами и легковоспламеняющимися материалами.

Правила поведения во время пожара:

1. Обнаружив пожар, позвоните в пожарную службу по номеру 101.
2. Позвонив пожарным, вы должны четко сказать свою фамилию и адрес, а также объяснить, что и где горит.
3. Предупредите о пожаре соседей, если необходимо, они помогут вам вызвать пожарных.
4. При пожаре нельзя прятаться под кровать, в шкаф, под ванну. Лучше вообще убежать из квартиры или из дома.
5. Помните: дым гораздо опаснее огня. Если чувствуете, что задыхаетесь, закройте нос и рот мокрой тряпкой, лягте на пол и ползите к выходу – внизу дыма меньше.
6. Ожидая приезда пожарных, старайтесь сохранять спокойствие: вас обязательно спасут.
7. При пожаре больше опасен не огонь, а дым. От дыма нельзя спрятаться! Он найдет тебя везде!
8. Закройте за собой входную дверь, но не запирайте её на ключ.
9. Спускайтесь вниз по лестнице пешком, во время пожара лифтом пользоваться нельзя. Оказавшись на улице, оставайтесь около дома, встречайте пожарных, отвечайте на все их вопросы.

Действия при возгорании телевизора:

1. Обесточить телевизор.
2. Сообщить в пожарную службу по телефону 101 или 112.
3. Если горение продолжается, накрыть телевизор плотной тканью, засыпать землёй из цветочного горшка.
4. Если вы не в силах справиться с огнем, покинуть помещение, плотно закрыв двери, окна. Сообщить соседям.

Действия в задымленном помещении, если есть возможность выхода:

1. Позвонить в пожарную службу по телефону 101 или 112.
2. Дышать через мокрую ткань.

3. Двигаться, пригнувшись или ползком к выходу.
4. Не входить туда, где большая концентрация дыма.
5. Плотнo закрыв за собой дверь, двигаться вдоль стены к лестнице.
6. Пользоваться лифтом НЕЛЬЗЯ.

Действия в случае, когда огонь отрезал путь к выходу:

1. Позвонить в пожарную службу по телефону 101 или 112.
2. Заткнуть тряпками все щели в двери, поливать дверь водой.
3. Создать запас воды в ванной комнате.
4. Находиться лучше на полу около окна, дыша через мокрую ткань или выйти на балкон.
5. Взять с собой мокрое одеяло, чтобы защититься от огня (если начнет проникать), фонарик и яркую тряпку для сигнала спасателям.

Правила безопасного поведения на воде

- купаться только в специально оборудованных местах;
- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- не плавать на надувных матрасах или камерах;
- не использовать неисправные плавательные средства;
- не купаться в нетрезвом виде.
-

Безопасность купальщиков на стихийных пляжах, увы, никто гарантировать не может. Так что, если вы засобирались отдохнуть у водоема, достоинство которого лишь в том, что в нем есть вода, основательно обдумайте свое решение. Кто придет в случае беды Вам на помощь? Как правило, в таких случаях спасателям чаще приходится выполнять печальную процедуру извлечения из воды уже погибшего. Через 5-7 минут после того, как купальщик ушел под воду, трудно надеяться на успешную операцию по его поиску, тем более, когда он лежит на илистом грунте на глубине 2-3 метров, а уж если на 10-12 метрах, тем более.

Если у пловца начинает сводить ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Кстати, на этот случай опытные пловцы имеют с собой прикрепленную к плавкам булавку. Один укол ее острым концом в сведенную судорогой мышцу освобождает от болезненных ощущений.

Одновременно с умением плавать, совершенно необходимо научиться и отдыхать в воде. Первый способ - лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать и медленно выдохнуть.

Второй способ - сжавшись "поплавок". Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок". Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

Итак, отдохнув, надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Но ни в каком случае не терять энергии на страх, теперь от Вашего самообладания зависит Ваше спасение. В конце концов, умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет отдыхать, да и человек все-таки легче воды.

Простейший прием ориентации под водой: во время даже неглубокого погружения (например, с маской) пловец нередко теряет правильное ощущение "верх-низ", причем часто об этом даже не догадывается.

Чтобы идти точно вверх, надо выпустить несколько пузырьков воздуха, а уж они покажут дорогу. Этот простейший прием спас жизнь не одному ныряльщику.

Научить плавать своего ребенка - обязанность, такая же, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде ребенка можно научить за 5-7 дней, и это уже первый шаг к его безопасности.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг или веревку можно бросить на 20-25 метров (с борта судна, за счет высоты - значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, идете на помощь.

Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить, ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, позвольте ему держаться за Ваши плечи. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.

Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс или верхние пуговицы 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 (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего, тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия "скорой помощи": благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Разумеется, приемы оживления и спасания совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки - действуйте! Надо использовать любой шанс.