

## *Памятка школьнику по электробезопасности*

Электротравматизм по своим последствиям наиболее опасен и чаще других травм приводит к смертельным и тяжелым случаям. Чтобы избежать подобных случаев, необходимо твердо знать и строго выполнять требования Правил безопасности пользования электрической энергией в классе, в школьной мастерской и лаборатории, дома и на улице.

Причинами детского электротравматизма является недостаточная осведомленность школьников об опасности действия электрического тока и несоблюдение элементарных требований электробезопасности.

### **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- ✓ открывать двери и проникать в трансформаторные подстанции и распределительные устройства;
- ✓ открывать электрораспределительные щиты и проникать за ограждения, где установлено электрооборудование;
- ✓ влезать на опоры линий электропередачи и трансформаторных пунктов;
- ✓ играть под линиями электропередач, запускать воздушных змеев, модели самолетов и пр., использовать для игр места вблизи электроустановок и оборудования, находящегося под напряжением;
- ✓ касаться оборванных или достаточно низко провисших проводов воздушных линий, подходить ближе 8 метров к оборванным проводам;
- ✓ делать набросы на провода, разбивать изоляторы линий электропередач;
- ✓ приближаться к проводам по деревьям, крышам домов и построек, лестницам ближе 1,5 метров;
- ✓ повреждать электрооборудование, лампы освещения и другие специальные электроустройства;
- ✓ разбирать и ремонтировать бытовые электроприборы, находящиеся под напряжением;
- ✓ прикасаться к осветительной арматуре, бытовым электроприборам мокрыми руками и влажной ветошью;
- ✓ пользоваться в ванных комнатах электрошутками, электронагревателями, утюгами, фенами и другими электроприборами, а также заполнять водой чайники и кофейники включенные в электрическую сеть;
- ✓ прикасаться одновременно к электроприборам, розеткам и к трубам (водопроводным, газовым, горячего отопления), металлическим корпусам электрооборудования;
- ✓ применять переносные электроприборы, бытовую технику, переносные лампы питающиеся от сети 220 В в подпольных помещениях, сараях, гаражах, на территории приусадебных участков и на улице;
- ✓ использовать электрические провода не по назначению: для сушки белья, одежды и т.д.;
- ✓ использовать неисправные и самодельные электроприборы, а также бытовые переносные электроприборы с неисправной электропроводкой.

**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ!**

# Профилактика утопления детей



Вот и настало долгожданное лето! А, значит, будем отдыхать на природе, купаться и загорать! К сожалению, нередко, радуясь теплым, безмятежным денечкам, мы забываем об элементарных правилах безопасности. И это может привести к печальным, иногда даже трагическим последствиям.

Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый час в мире от утопления погибают сорок человек, а ежегодное количество смертей по этой причине достигает 372 тыс.

В нашей стране основное количество несчастных случаев на воде приходится на теплый период года. И каждый год для 20 тыс. соотечественников лето заканчивается утоплением.

По статистике, как в России, так и во всем мире, чаще всего в результате несчастных случаев на воде гибнут молодые люди в возрасте младше 25 лет. При этом, по мнению ВОЗ, в возрастной группе младше 15 лет от утопления погибает больше детей, чем от кори или туберкулеза.

Одной из главных причин несчастных случаев на воде, связанных с детьми, является отсутствие контроля взрослых. Но, к сожалению, практика показала, что, как минимум, один из десяти утонувших детей гибнет на глазах у родителей, которые даже не догадываются о том, что происходит. Дело в том, что утопающий далеко не всегда может позвать на помощь, особенно если его рот периодически погружается в воду. Кроме того, в подобной ситуации ребенок не может действовать осмысленно – кричать, махать руками, из-за растерянности и страха. Поэтому при купании за детьми, особенно дошкольного возраста, требуется повышенное внимание.

Нельзя оставлять детей одних даже во время игр на мелководье – они могут упасть и захлебнуться. Объясните ребенку, что в воде запрещены любые игры, связанные с захватом – от неожиданности или испуга при захвате человек может вдохнуть воду. Никогда не разрешайте ребенку плавать одному – даже если он хороший пловец, его может подстеречь судорога или подводное течение. И, конечно, категорически нельзя позволять детям нырять во время отдыха на воде – это может привести к удару о грунт или корягу, потере сознания и утоплению.

Уважаемые родители! Не забывайте, что открытый водоем – это источник повышенной опасности, и даже уровень воды в несколько десятков сантиметров может привести к несчастному случаю или гибели Вашего ребенка!

# Правила поведения на воде. Первая помощь при утоплении



Угроза утопления возникает, когда происходит непроизвольное попадание воды в дыхательные пути. Наиболее часто это происходит с подростками, детьми и взрослыми, находящимися в состоянии алкогольного опьянения. Когда жертва оказывается под водой, происходит задержка дыхания, которая потом сменяется непроизвольным вдохом. Примерно в 15% несчастных случаев вода не поступает в легкие, а пострадавшие погибают от удушья.

В такой ситуации сначала прекращается дыхание, затем происходит остановка сердечной деятельности. С прекращением функционирования дыхательной и сердечно-

сосудистой систем вскоре наступает смерть. Необходимо немедленно вызвать скорую медицинскую помощь, а до ее прибытия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Следует помнить, что тонущий человек действует бессознательно и инстинктивно. Даже если пострадавший – ребенок, ваш друг или близкий человек, он может вцепиться в вас мертвой хваткой и будет тянуть под воду. Тогда вы не сможете помочь, но и сами вполне можете утонуть.

## Правила поведения на воде

Прежде, чем начать купание, посоветуйтесь с врачом.

Начинайте купание в солнечную и безветренную погоду при температуре воздуха 20-25°C, а воды – не ниже 18°C.

НЕ купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах: на дне могут быть сваи, камни, проволока, битое стекло.

НЕ следует купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды, иначе может наступить спазм желудка, появиться рвота.

В воде можно находиться 10-15 минут. НЕ купайтесь до озноба. От переохлаждения могут появиться сердечные спазмы, судороги мышц, может наступить временная остановка дыхания и потеря сознания.

Опасно заплывать в места сильного прибоя. Сильная волна может сбить с ног, ударить о камни, а последующие волны унести в море.

Если вас захватило быстрым течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Если зацепились за растения – не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

НЕ заплывайте за предупредительные знаки: вы можете не рассчитать свои силы и утонуть.

Перед купанием отдохните, особенно если вы переутомились, разгорячены, вспотели.

Солнечные ванны лучше принимать до купания, а после купания – воздушные ванны в тени деревьев.

При появлении судорог старайтесь плыть на спине.

НЕ купайтесь в нетрезвом состоянии. Помните – даже небольшая доза спиртных напитков вызывает нарушение координации движений. Нетрезвый человек быстро теряет контроль, слабо борется за жизнь.

## Профилактика несчастных случаев на воде

- Позаботьтесь о том, чтобы все члены вашей семьи научились плавать.
- Маленькие дети могут утонуть даже на глубине 10 см. Никогда не разрешайте им купаться без присмотра.
- Прежде чем нырять, проверьте глубину воды и состояние дна.
- Старайтесь не находиться и не купаться в местах с быстрым течением.
- Старайтесь не купаться в одиночку.
- Избегайте купаний в местах с оживленным движением речных судов.
- Если вы устраиваете дальний заплыв, кто-нибудь должен сопровождать вас на лодке с необходимым набором спасательных средств.
- Не становитесь в полный рост в лодке небольшого размера.
- Плавая в лодке, особенно в холодную погоду, всегда надевайте спасательный жилет.
- Имейте наготове какое-либо спасательное средство.

## Способы оказания помощи утопающему

Существуют различные способы оказания помощи утопающему, но ни один из них не является универсальным.

- Если у вас под рукой имеется подходящий плавающий предмет, бросьте его так, чтобы пострадавший мог за него ухватиться.
- Если у вас имеется веревка, нужно один ее конец кинуть пострадавшему. Не забудьте хорошенько закрепить на месте так, чтобы при вытягивании пострадавшего из воды центр тяжести вашего тела располагался внизу.
- Попытайтесь приблизиться к тонущему на небольшой лодке так, чтобы бросить ему какой-нибудь плавающий предмет или протянуть шест. Вы можете или буксировать его или попытаться втащить в лодку. Никогда не стойте в лодке в полный рост при спасении утопающего.
- Если вы решили добраться до утопающего вплавь, возьмите с собой какое-нибудь спасательное средство, не подплывайте к пострадавшему вплотную, оставаясь на некотором расстоянии от него, протяните спасательное средство. Удерживая его между собой и пострадавшим, поддерживайте с ним голосовой и зрительный контакт, приободрите его и попытайтесь заставить его работать ногами.
- Если вам пришлось буксировать пострадавшего, то вы можете оказаться довольно близко от него. Помните о своей безопасности и будьте готовы отпрянуть в любой момент, как только пострадавший попытается ухватить вас.
- Если пострадавший без сознания, то он не представляет для вас большой угрозы. Но если вы почувствуете, что теряете контроль над своими движениями, на время отдалитесь от утопающего, а затем возобновите действия.

## Оказание первой помощи при утоплении

После извлечения пострадавшего из воды, поместите его на твердую поверхность и сделайте следующее:

- прочистите верхние дыхательные пути от слизи, песка, ила и рвотных масс;
- при отсутствии самостоятельного дыхания приступайте к проведению искусственного дыхания методом изо рта в рот или изо рта в нос; одновременно начинайте закрытый массаж сердца
- при восстановлении дыхания начинайте растирать кожные покровы, массаж рук и ног, оберните пострадавшего в сухое одеяло, приложите грелки;
- транспортируйте пострадавшего в горизонтальном положении на носилках с опущенным подголовником; лечебные мероприятия, начатые на месте происшествия, продолжаются и в процессе транспортировки.