

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Вышневолоцкий медицинский колледж»



Утверждаю

Директор ГБПОУ ВМК

Е.В. Колбин

« 15 » мая 2023 г.

ПАМЯТКА

студентам о безопасном поведении в весенне-летний период

Единый телефон службы спасения – 01 (112)

Телефоны спасения:

- компании «Би Лайн» - 001; 112
- компании «Мегафон» - 010; 019; 112
- компании «МТС» - 010; 019
- компании «Скайлинк» - 01
- компании Tele 2 - 112

Правила безопасного поведения при лесном пожаре

Причиной лесных пожаров в большинстве случаев является беспечность человека. Низовой пожар выжигает лесную подстилку, валежник, подлесок. Его скорость может быть от 0,1 до 3 м/мин. Верховой пожар распространяется по кронам деревьев. Его скорость может достигать 100 м/мин по направлению ветра.

В пожароопасный сезон в лесу запрещено:

- Пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки, вытряхивать горячую золу)
- Оставлять промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;
- Заправлять топливные баки, использовать транспортные средства с неисправной системой питания;
- Курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин;
- Оставлять на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами;
- Выжигать траву;
- Разводить костры (при необходимости – только в мангалах).

Как правильно выйти из горящего леса:

- предупредите всех находящихся поблизости о необходимости покинуть опасную зону;
- определите направление ветра, направление распространения огня. Выберите маршрут входа из леса.
- выходите в наветренную сторону быстро, перпендикулярно направлению движения огня (параллельно фронту пожара), дышите через мокрый платок.
- если выход невозможен, то войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой.
- двигайтесь в сторону дороги, просеки, водоема, в поле.

- оказавшись на открытом пространстве или поляне, дышите воздухом возле земли – он менее задымлен.
- после выхода из зоны пожара сообщите о его месте, размерах и характере в администрацию населенного пункта или МЧС.

Как правильно тушить небольшой низовой пожар:

- если нет уверенности в своих силах, отойдите в безопасное место.
- приняв решение тушить пожар, сообщите о нем и попросите помощи в ближайшем населенном пункте.
- засыпайте огонь землей, заливайте водой;
- используйте для тушения пучок веток длиной 1,5-2 метра от деревьев лиственных пород, мокрую одежду, плотную ткань. Наносите скользящие удары, как бы сметая пламя, прижимайте ветки при следующем ударе по этому месту.
- небольшой огонь на земле затапывайте;
- потушив пожар, не уходите, не убедившись, что огонь не разгорится снова.

Если горит торфяное поле (болото):

- Не пытайтесь сами тушить пожар;
- Двигайтесь против ветра, внимательно осматривая и ощупывая шестом дорогу.

Горячая земля и дым из нее показывает, что торф выгорает, образуя пустоты, в которые можно провалиться и сгореть.

Правила безопасного поведения на воде

- следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому;
- после приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не купайся в запрещенных местах, пользуйся пляжами и местами, специально отведенными для купания;
- не ныряй в незнакомых местах
- не заплывай за буйки
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрацах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- очень опасно купаться в пьяном виде. «Пьяный в воде - наполовину утопленник» говорит народная пословица.
- нельзя подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать в воду с непригодных для этих целей сооружений;
- нельзя загрязнять и засорять водоемы и берега;
- нельзя подавать крики ложной тревоги

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке:

- нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке;
- перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды;
- посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;
- садиться на балки (скамейки) нужно равномерно;
- ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее;

- запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу;
- опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом;
- если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Правила оказания первой помощи при тепловом, солнечном ударах и утоплении

Тепловой удар - возникает в результате общего перегрева организма при длительном воздействии высокой температуры.

Признаками теплового удара являются сильная жажда, одышка, сердцебиение, головокружение. В дальнейшем температура тела повышается до 38-40 °С, появляется рвота, может наступить потеря сознания. Если у пострадавшего прекратилось дыхание, до прибытия «скорой помощи» следует проводить искусственное дыхание.

Первая медицинская помощь при тепловом ударе включает комплекс мероприятий:

1. Перенести пострадавшего в прохладное место
2. Снять стесняющую одежду
3. Положить на голову, сердце, позвоночник холод
4. Дать понюхать нашатырный спирт
5. Дать подышать кислородом
6. Дать подсоленную воду, холодный чай (по 75 – 100 мл)
7. Вызвать «скорую помощь».

Солнечный удар наступает при прямом действии солнечных лучей на непокрытую голову. Его симптомами являются головокружение, головная боль, учащение или замедление пульса, временное нарушение ориентирования в окружающей обстановке. Затем может последовать помутнение и потеря сознания. Помощь пострадавшему осуществляется в том же порядке, что и при тепловом ударе.

Для того чтобы избежать теплового и солнечного ударов, необходимо соблюдать правила работы и поведения в помещениях с повышенной температурой и на солнцепеке. Употребляя некрепкий чай и квас, следует поддерживать в организме водно-солевое равновесие. В жарком климате часы работы должны приходиться на наименее опасное время суток.

Помните, что употребление в жару алкогольных напитков резко нарушает терморегуляцию организма и может вызвать тепловой удар.

Утопление наступает в результате погружения человека в воду или иную жидкость, под влиянием которой развиваются острые нарушения функций жизненно важных систем организма. Среди причин, ведущих к утоплению, главное место занимает эмоциональный фактор - страх, часто связанный не с реальной, а с мнимой опасностью. Другими причинами утопления могут служить температура и большая скорость течения воды, водовороты, ключевые источники, штормы, неумение плавать, переутомление, болезненное состояние, травмы при прыжках в воду, нарушение сердечной деятельности при плавании под водой.

Спасать тонущего человека обычно приходится вплавь. Если он еще держится на поверхности, следует подплывать к нему сзади, чтобы избежать захвата с его стороны. В случае захвата лучше погрузиться с тонущим в воду. Он, пытаясь остаться на поверхности, как правило, отпускает спасателя. Если тонущий погрузился в воду, надо нырнуть и стараться обнаружить его. Найдя тонущего, необходимо взять его за руку или за волосы и, оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. Доставив пострадавшего на берег, приступают к оказанию первой медицинской помощи:

1. если пострадавший находится в сознании: уложить на жесткую поверхность; раздеть и растереть руками или сухим полотенцем; дать горячий чай или кофе; укутать одеялом и дать отдохнуть.
2. если сознание отсутствует, но сохранены дыхание и пульс: освободить рот от ила, тины, рвотных масс; насухо обтереть пострадавшего; дать вдохнуть нашатырный спирт.
3. если отсутствуют дыхание и сердечная деятельность: удалить воду из дыхательных путей пострадавшего; освободить рот от ила, тины, рвотных масс; уложить на спину, запрокинуть голову и вытянуть язык; делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
4. вызвать «скорую помощь»

Правила безопасного поведения в общественных местах

- Откажись от употребления напитков, содержащих алкоголь (ст.ст.20.20 , 20.21 и 20.22 КоАП)
- Если в кругу твоих друзей появились алкогольные напитки, то тебе пора покинуть эту компанию (ст.ст.20.20 и 20.22 КоАП)
- Знай, что использовать психотропные или наркотические вещества можно только по назначению врача. Храни их вместе с рецептом! (ст. ст. 6.8, 6.9 КоАП, ст 228 УК РФ., Ст 221 УК РФ)
- Русский язык так красив и богат, что любую мысль можно выразить без использования нецензурной лексики (ст. 20.1 КоАП РФ)
- Уважай окружающих – если куришь, то делай это в специально организованных местах или дома (ФЗ № 15).
- Наш город красив – много цветов, удобных скамеек, детских площадок. Берегите их, сохраняйте чистыми и целыми.
- Даже очень хороший автомобиль не остановится сразу: береги свою жизнь, переходи дорогу аккуратно (только там, где разрешено) (ст. 12.29 КоАП).
- Уважай своих и чужих соседей – после 22 часов соблюдай тишину!.
- Для несовершеннолетних: будь дома в 10 часов вечера! (а летом – 11 часов вечера).

Правила безопасного поведения в сети Интернет

- Подумай, прежде чем выслать виртуальному другу информацию о себе и свои личные фотографии. Ты не можешь знать, как он их будет использовать. Фотографии, попав в виртуальное пространство, остаются там надолго. Размещая свои не очень приличные фотографии, подумай о том, что их могут увидеть твои друзья, родители, знакомые.
- Ты не знаешь, кем твой виртуальный друг может оказаться в реальной жизни. Если ты решишь встретиться с человеком, которого знаешь только по общению в Интернете, сообщи об этом кому-то из взрослых и пригласи с собой на встречу друга из реального мира. Выбирай для встреч людные места и светлое время суток.
- В сети Интернет, как и в обычной жизни, встречаются злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть тебя, устроить травлю. Такие люди могут встретиться на форумах и чатах. Помни: ты не виноват, если получил оскорбительное сообщение! Ни в коем случае не стоит общаться с таким человеком и тем более пытаться ответить ему тем же. Просто прекрати общение.
- Если тебе угрожают по Интернету, обязательно расскажи об этом родителям, учителю или близкому человеку, которому ты доверяешь. Помни: то, о чем ты читаешь или что видишь в Интернете, не всегда является правдой.
- Будь культурным пользователем Интернета. Каким будет виртуальный мир - во многом зависит от тебя.
- Старайся быть дружелюбным с другими пользователями, ни в коем случае не пиши грубых слов, не провоцируй собеседника. Нельзя использовать сеть для хулиганства и угроз!

Помни: твои родители всегда готовы тебя выслушать, помочь и защитить.