

Памятка туристу по безопасности путешествий на территории Красноярского края

Действия туристов (туристических групп) при организации и проведении мероприятий активного туризма и отдыха на территории Красноярского края

Заблаговременно, до выхода на маршрут, туристам (туристическим группам) необходимо подать сообщение-заявку в единую дежурно-диспетчерскую службу муниципального образования, на территории которого предполагается проведение турмаршрута (смотрите приложение), или по телефонам 112, 01, (с сотового телефона 01*, 112), 8-391-2908-106, 8-391-2222-781, в которой сообщается фамилия, имя, отчество руководителя группы (гида-проводника), количестве туристов в группе, название, адрес и телефоны турфирмы, организующей поход (если турмаршрут организует турфирма), сроки начала и окончания турмаршрута, а так же путь маршрута, с указанием начального, конечного и промежуточных пунктов маршрута.

Непосредственно перед выходом на маршрут, в единую дежурно-диспетчерскую службу муниципального образования туристами (туристической группой) представляется информация (по телефону, телеграммой, по факсу), подтверждающая фактический выход тургруппы на маршрут, согласовываются контрольные пункты маршрута, сроки прохождения маршрута и время выхода на связь. При изменении первоначальных сведений о тургруппе (состав участников, маршрут, сроки проведения), новые сведения сообщаются в единую дежурно-диспетчерскую службу муниципального образования по тем же телефонам, по которым происходила первичная регистрация группы. По возможности необходимо сообщать в установленное время выхода на связь диспетчеру единой дежурно-диспетчерской службы о прохождении контрольных пунктов маршрута.

Отправляясь в турпоход при себе необходимо иметь:

- карту местности, по которой проходит туристический маршрут;
- средства оказания первой помощи;
- средства связи (сотовая, радио, средства пеленгации);
- страховой полис обязательного медицинского страхования;
- сигнальные средства и осветительные приборы;
- средства ориентирования на местности;
- спички или зажигалку, а так же сигнальные средства оповещения (фальшфейер, сигнальные ракеты и т.п.);
- одежду в зависимости от времени года и погодных условий;
- продукты питания в зависимости от продолжительности маршрута.

Непосредственно после выхода с турмаршрута, туристам (туристической группе) или руководству туристической фирмы организовавшей турпоход, сообщить по телефону, телеграммой или по факсу в единую дежурно-диспетчерскую службу муниципального образования об окончании туристического маршрута для снятия данного туристического мероприятия с контроля.

Действия туристов (туристских групп) при возникновении чрезвычайной ситуации на территории Красноярского края

Оказавшись в чрезвычайной ситуации туристу (туристической группе) необходимо:

- при помощи радио, мобильной или стационарной связи сообщить о сложившейся чрезвычайной ситуации диспетчеру единой дежурно-диспетчерской службы муниципального образования или старшему оперативной дежурной смены МЧС России по телефонным номерам: 112, (с сотового телефона 01*, 112), 8-391-2908-106, 8-391-2222-781, указав свое местонахождение, состояние группы и что конкретно произошло на турмаршруте;

- необходимо максимально точно следовать инструкциям и рекомендациям диспетчера единой дежурно-диспетчерской службы;

- в случае, если средства связи сломаны или отсутствуют, то за помощью направляются двое наиболее подготовленных участников тургруппы.

При наводнении

До прибытия помощи:

- как можно быстрее займите ближайшее возвышенное место;
- оставайтесь на нем до прибытия помощи;
- чтобы дать о себе знать, необходимо громко прокричать призыв о помощи;
- в дневное время - вывесите белое или цветное полотенце;
- в ночное время - разведите костер, зажгите фонарь, или подавайте сигналы фонариком;
- отталкивайте шестом или палкой подплывающие опасные предметы.

Если вода продолжает прибывать:

- сделайте плот из подручных материалов;
- эвакуируйтесь только тогда, когда уровень воды достигнет максимально возвышенного места, на котором Вы находитесь;
- плывите в ближайшее безопасное место;
- оказавшись в воде - держитесь за плавающие предметы и сохраняйте присутствие духа!

При пожаре в лесу

- почувствовав запах дыма и приближение огня - определите направление его распространения;
- выберите безопасный маршрут выхода из горящего леса в безопасное место;
- если пожар уже близко - окунитесь в ближайший водоем, яму или канаву, после чего накройте голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой, при сильном задымлении дышите через мокрую повязку;
- идите, пригибаясь к земле;
- ищите возможность преодоления кромки пожара по дорогам, лесным ручьям, озерам;
- при возгорании одежды – лечь на землю и, перекатываясь, сбить пламя.

При урагане, сильном ветре

С получением информации о приближении урагана, бури, смерча следует немедленно укрыться в защитных сооружениях или укрытиях, в зданиях.

Если стихия застала на открытой местности, необходимо укрыться в канаве, яме, овраге или любой выемке, лягте на дно и плотно прижмитесь к земле.

Действия туристов в лесу

Если Вы поняли, что заблудились – остановитесь и не паникуйте! Если у Вас не оказалось компаса, то запомните, с какой стороны светит солнце, при возвращении оно должно светить с другой стороны. Компас могут заменить часы. Направьте часовую стрелку на солнце, и угол, образованный ею и цифрой 1 на циферблате, поделите пополам. Эта линия деления будет всегда указывать на юг.

При выходе на ручей нужно двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река — к людям. Если Вам удалось выйти на любую проезжую дорогу, линию ЛЭП, просеку, тропу, лесную дорогу или край заборов дач, идите вдоль них и никогда не заблудитесь. Искать Вас будут в первую очередь на просеках и тропах, поэтому ни в коем случае не сходите с них в лесной массив. При самостоятельном выходе из леса к населенному пункту или к людям, обязательно сразу же сообщите информацию о себе.

Наиболее коварные препятствия в тайге — это болота и трясины. Провалившись в болото, не нужно поддаваться панике и делать резких движений. Необходимо осторожно, опираясь на лежащий поперек шест, принять горизонтальное положение, затем попытаться достать руками камыш, траву и, подтягиваясь, после чего отползти от опасного места. Если по болоту передвигается несколько человек, надо держаться ближе друг к другу, чтобы иметь возможность в любую минуту оказать помощь товарищу.

Чтобы дать о себе знать, необходимо трижды громко прокричать призыв о помощи. Через какое-то время сделать это еще раз.

В зимнее время укрытие строят из подручных материалов, в том числе и из снега, кусков снежного наста. Если нет возможности сделать укрытие зимой, то можно закопаться в снег, но внутри необходимо двигаться, чтобы не замерзнуть. По возможности под себя подложить лишние вещи и создать снежную капсулу, напротив лица сделайте отверстие для дыхания.

В летнее время, в качестве строительного материала для шалаша можно использовать еловые ветки и мох. Не лежите на холодной земле, сделайте себе подстилку из тонких веток, мха и листьев. Расположитесь лучше всего на открытом месте или поблизости от ручья или другого водоема, чтобы всегда иметь под рукой запас воды.

Прежде чем разводить огонь, следует принять все меры для предупреждения лесного пожара. Используйте в качестве топлива высохшие деревья и ветки. В мокрую погоду сухое топливо можно найти под стволами поваленных деревьев. Уходя с места стоянки, тлеющие угли необходимо тщательно загасить, залив их водой или забросав землей.

При столкновении с медведем

- если медведь не заметил Вас, попытаться не шуметь и не привлекать его внимание;
- если медведь Вас заметил и заинтересовался – производите как можно больше шума (крики, стук, свист и т.п.), попытайтесь сделать так, что бы казаться как можно больше (например, при помощи куртки);
- чтобы отпугнуть медведя и других диких животных нужно использовать по возможности сигнальные средства (фальшфейер, сигнальные ракеты и т.п.) и громко кричать;
- ни в коем случае не убегайте от него!!!

При укусе клеща

- каждый вечер внимательно осматривайте все тело, особенно подмышечные впадины и паховую область;
- при обнаружении ползающего по телу клеща, аккуратно снимите его с поверхности кожи при помощи ножа;
- при обнаружении присосавшегося клеща не паникуйте, для его извлечения необходимо использовать пинцет с тонкими концами либо петлю из нитки, которую необходимо набросить на клеща и завязать узлом у его основания;
- перед удалением клеща нужно смочить растительным маслом или керосином, затем пинцетом захватить головку клеща у самой поверхности кожи и, раскачивая, вытащить его;
- в случае отрыва туловища клеща от головки ее нужно удалить с помощью иголки или булавки;
- удаленного с поверхности тела клеща необходимо сохранить, и по приезду в г. Красноярск отвезти его для исследования на ул. Сопочная 38, для уточнения диагноза;
- после извлечения клеща, место укуса следует обработать йодом, зеленкой или водкой;
- в самое кратчайшее время необходимо сделать прививку от клещевого энцефалита в ближайшем медицинском учреждении.

Разведение огня без спичек

Прежде чем попробовать зажечь огонь без спичек, приготовьте несколько сухих легковоспламеняющихся материалов. Затем укройте их от ветра и влаги. Хорошими веществами могут быть лоскутики одежды, веревка или бечевка, деревянные стружки и опилки, птичьи перья, шерстистые ворсинки растений и другие. Очки, объектив фотоаппарата, выпуклая линза от бинокля или телескопа, наконец, зеркало могут быть использованы для фокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющиеся вещества.

В случае отсутствия спичек существует способ быстро зажечь сухой трут. В качестве кремня может служить твердый кусок камня. Держите кремень как можно ближе к труту и ударьте им о стальное лезвие ножа или о какой-нибудь маленький брусок стали. Ударяйте так, чтобы искры попадали в центр трута.

Обеспечение водой

Ограниченные запасы жидкости, можно восполнить с помощью дождевой воды. Чтобы собрать дождевую воду выкопайте ямку и выложите ее большими листьями, чтобы собранная вода не впиталась в землю.

Все растения постоянно испаряют хотя бы небольшое количество воды, ее можно уловить с помощью обыкновенного мешочка из полиэтилена. Мешочек надевается на куст, ветку дерева и завязывается у основания. Вода, испаряемая растением, оседает в виде капель на внутренней поверхности полиэтилена, которые скапливаются в нижней части пакета.

Обеспечение питанием

Главное — есть только то, что точно знаешь. Черемша, свежие побеги и хвоя лиственницы, ореховая паданка. Самая сытная еда в лесу - грибы. Лучше всего мелко накрошить и отварить в двух водах. Вместо котелка можно использовать консервную банку. Также в лесу можно питаться корой деревьев, корнем лопуха, одуванчиками. Кора березы, ивы и тополя тоже съедобны.

Запомните: Вас обязательно будут искать, но спасение во многом зависит от Вашего грамотного поведения в лесу!

Действия во время схода лавины

Не выходите в горы в снегопад и непогоду, находясь в горах, следите за изменением погоды. Выходя в горы, избегайте мест возможного схода лавин. Они чаще всего сходят со склонов крутизной более 30°, если склон без кустарника и деревьев - при крутизне более 20°. При крутизне более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде. В любую погоду не следует переходить (пересекать) лощины со склонами более 30°, а после снегопада переходить лощины с крутизной склонов более 20°, это возможно лишь через 2-3 дня. Помните, что наиболее опасный период схода лавин - весна и лето, с 10 часов утра до захода солнца.

Если лавина срывается достаточно высоко, ускоренным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за молодыми деревьями). Если от лавины невозможно уйти, освободитесь от вещей, примите горизонтальное положение, закройте голову руками, подожмите колени к животу и сориентируйте тело по направлению движения лавины.

Если Вас настигла лавина, закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником. Находясь лавине, передвигайтесь плавательными движениями рук, старайтесь держаться на поверхности лавины, перемещаясь к краю, где скорость ниже. Когда лавина остановилась, попробуйте создать пространство около лица и груди, для облегчения дыхания. Оказавшись в лавине, не кричите - снег полностью поглощает звуки, а крики и бессмысленные движения только лишают Вас сил, кислорода и тепла. Если представится возможность, двигайтесь в сторону поверхности лавины. Не теряйте самообладания, не давайте себе уснуть, помните, что Вас ищут.

Если Вы оказались вне зоны схода лавины, сообщите любыми способами о происшедшем в администрацию ближайшего населенного пункта и приступайте к поиску и спасению пострадавших. Выбравшись из-под снега, самостоятельно или с помощью спасателей осмотрите своё тело и при необходимости окажите себе помощь. После выхода из лавины обязательно обратитесь за медицинской помощью, даже если считаете, что Вы здоровы.

Правила безопасного поведения на воде

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

- изменить стиль плавания - плывите "лежа на спине";
- при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать пальцы в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой, разжав при этом кулак;
- при судороге икроножной мышцы необходимо согнуться и обхватить стопу пострадавшей ноги двумя руками, после чего, с силой подтянуть стопу к себе;
- при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны лодыжки и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине;
- чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути, нужно немедленно остановиться, удерживаясь на поверхности воды, и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться;

- чтобы не захлебнуться соблюдайте правильный ритм дыхания. Плавая в штормовую погоду, делайте вдох, находясь между гребнями волн;
- плывая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;
- попав в быстрое течение, не нарушая дыхания, плывите по течению в сторону берега;
- оказавшись в водовороте, не поддавайтесь страху, наберите больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность;
- запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если Вам все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Меры обеспечения безопасности при пользовании водными объектами

Запрещается:

- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купаться в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не предназначенных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы;
- приводить с собой собак и других животных;
- оставлять на берегу, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в водных объектах игры, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах (предметах);
- использовать маломерные суда, гидроциклы и иные плавательные средства в зоне рекреации водных объектов.

Правила по технике безопасности во время сплава

Необходимо:

- заблаговременно, до начала сплава, поставить прививку от клещевого энцефалита;
- строго следовать всем инструкциям гида-проводника;
- в течение всего времени сплава находиться в спасательном жилете;
- держаться на расстоянии устойчивой голосовой связи с лодкой, плывущей впереди, внимательно слушать сообщения о предстоящих препятствиях и передавать их плывущим в следующей лодке;
- не отделяться от общей группы, не сообщив об этом руководителю или товарищам;
- плыть как можно дальше от завалов и отдельных деревьев, лежащих поперек реки и ни в коем случае не хвататься за них руками;
- в самых опасных местах проводить лодку вручную вдоль отмелого берега;
- не вставать в лодке в полный рост;
- не наступать ногами на баллоны лодки;
- не подходить к берегу на большой скорости;
- не вытаскивать груженую лодку на берег;
- следить за тем, что бы концы веревки не свисали в воду;
- при падении в воду или переворачивании лодки не пытаться схватить лодку, даже на глубоком месте. Постарайтесь выбраться на ближайший берег;
- все колюще-режущие предметы держать только зачехленными;
- иметь при себе в непромокаемой упаковке спички для разведения костра и репелленты.

Техника безопасности во время стоянок

Необходимо:

- крепко привязать лодку к деревьям или кустам независимо от того, осталась она на воде или вытаскана на берег, так как порыв ветра может сбросить ее в воду;
- не оставлять надувную до предела лодку на берегу, следить за нагревом резиновой поверхности лодки в солнечные дни;
- не отлучаться из лагеря, не уведомив об этом руководителя группы;
- не отлучаться из лагеря без сигнальных средств оповещения (фальшфейер, сигнальные ракеты и т.п.);
- разводить костры только на галечных косах, вдалеке от деревьев, сухостоя на месте, которое находится близко к воде;
- если Вы отстали от группы и чувствуете, что не сможете найти дорогу самостоятельно остановитесь на ближайшей косе, разведите костер и ждите помощи;
- не оставляйте пищу, пойманную рыбу и остатки еды у палаток (домиков). Отдавайте все пищевые остатки и другой мусор гиду-проводнику для дальнейшей утилизации;
- переходить ручьи и протоки, убедившись, что глубина воды и течение позволяют это сделать без проблем;
- во время рыбалки у завалов выбирайте безопасное место, исключая падение в воду при потере равновесия.

Меры безопасности на льду

При переходе водного объекта по льду необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки. Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги с широко расставленными ногами без отрыва ног от поверхности льда. В случае появления признаков непрочности льда: треск, прогибание, вода на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег. Нельзя кататься на льдинах, обходите проруби, полыньи, перекаты.

Категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги!!!

Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега, места выхода родников на поверхность, слива теплых сточных вод промышленных предприятий, ведется заготовка льда и т.п.

Безопасным для перехода пешехода является лед толщиной не менее 7 сантиметров.

Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами.

Каждому рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12 - 15 метров, на одном конце закреплен груз 400 - 500 граммов, на другом изготовлена петля.

Если лед проломился, необходимо:

не паниковать, сбросить с себя тяжелые вещи, держаться на плаву и звать на помощь.

Техника самоспасения

Широко раскиньте руки по кромкам льда и старайтесь удержаться от погружения с головой.

Старайтесь не обламывать кромку льда.

Выбираясь на лед, не делайте резких движений, медленно наползайте на него, вытаскивая на поверхность сначала одну, а потом другую ногу.

В неглубоком водоеме резко оттолкнитесь от дна и выбирайтесь на лед, либо передвигайтесь по дну в сторону берега, проламывая перед собой лед.

Постарайтесь приноровить свое тело для более широкой площади опоры на поверхности льда.

Как только выберетесь из полыньи, осторожно и медленно доберитесь до берега, после чего, постарайтесь как можно быстрее оказаться в теплом помещении либо разведите костер.

Правила оказания первой медицинской помощи при отморожении

- согрейте отмороженный участок тела и пострадавшего в целом;
- разотрите замершую конечность от периферии к центру руками или мягкой шерстяной тканью до появления розовой окраски кожи;
- на отмороженный участок тела наложите стерильную повязку;
- если нет возможности поместить пострадавшего в помещение, на отмороженный участок тела наложите толстую ватно-марлевую повязку;
- дайте пострадавшему одну–две таблетки аспирина или анальгина;
- дайте пострадавшему горячий чай или кофе.

При появлении чувства покалывания и жжения или порозовения, конечность аккуратно вытереть насухо, протереть 33%-ым спиртом или водкой, наложите стерильную повязку, утеплите и доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

Ни в коем случае нельзя:

- растирать снегом отмороженные участки, чтобы не повредить кожу;
- подносить отмороженные конечности к огню и опускать их в горячую воду;
- растирать и массировать при появлении пузырей, отеков;
- вскрывать появляющиеся на отмороженных участках пузыри.

Правила пользования водными объектами для плавания на маломерных судах в Красноярском крае

Порядок использования маломерных судов:

На участках, где наблюдается плавание резиновых, надувных, складных лодок, моторные маломерные суда должны осуществлять движение с минимальной скоростью, с тем чтобы не допускать возникновения опасных ситуаций. Вышеуказанные мелкие гребные суда не должны находиться на участках с интенсивным движением моторных маломерных судов.

При маневрировании, расхождении и обгоне маломерные водоизмещающие, глиссирующие, на воздушной подушке и на подводных крыльях суда обязаны обеспечить безопасную скорость движения (вплоть до минимальной), с тем, чтобы своевременно предотвратить аварийную ситуацию.

Осуществлять расхождение и обгон судов в местах расположения аварийно-ремонтных заграждений, паромных переправ и работающих земснарядов, а также в пролетах мостов и подходных каналах, при подходе к шлюзам, останавливаться под мостами или около них.

При проведении экскурсий, коллективных выездов на отдых и других массовых мероприятиях на маломерных судах, предприятия, учреждения и организации выделяют лиц, ответственных за безопасность на воде, общественный порядок и охрану окружающей среды.

Запрещается:

- находиться на маломерных судах без спасательных жилетов;
- выходить в плавание на маломерных судах до момента полного очищения водоема от льда;
- швартоваться, становиться на якорь, заниматься рыбной ловлей с судна у грузовых и пассажирских причалов, дебаркадеров, пирсов, доков и в интервалах между ними, у мостов и под мостами, на рейдах, у гидравлических сооружений, на судовом ходу и у знаков судоходной обстановки;
- подходить к судам транспортного и технического флота во время их движения;
- устранять возникшие технические неисправности на маломерном судне, находясь на судовом ходу;
- осуществлять движение маломерных судов на водоемах, в которых из-за топляков, карчей и других, плавающих или полузатопленных предметов создается угроза безопасности плавания, а также в условиях ограниченной видимости и в темное время суток без соответствующей световой и звуковой сигнализации;

- осуществлять движение парусных судов в темное время суток под парусом и мотором одновременно;
- осуществлять плавание маломерных судов на акваториях, подходных каналах портов, пристаней, затонов и в районах, объявленных запрещенными для плавания;
- осуществлять стоянку и хранение незарегистрированных судов на базах (сооружениях) для стоянок, а также швартоваться в не установленных для этого местах;
- перевозить вместе с пассажирами взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, а также ядохимикаты;
- заполнять баки топливом и перекачивать топливо с судна на судно при работающем двигателе, курить и пользоваться открытым огнем при этом;
- создавать помехи и осложнять маневрирование и движение транспортных судов.

Спасение утопающего в водоеме

Необходимо:

- Подплыть к утопающему, 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 погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6-8 минут.
- Вытащив пострадавшего на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей, которые заглотнул пострадавший во время утопления. Все это надо делать быстро и четко, без паники. Уложите пострадавшего на спину, расстегните ему пояс и верхние пуговицы, после чего проверьте наличие пульсации сонных артерий на шеи пострадавшего. Если пульсация не определяется, начинайте оказывать сердечно-легочную реанимацию.

Оказание первой медицинской помощи

Необходимо:

- Уложить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени слева от головы пострадавшего и максимально запрокиньте его голову. После этого пальцами правой руки зажмите ноздри пострадавшего, при этом надавливая на его лоб таким образом, чтобы голова была максимально запрокинута назад. Сделайте глубокий вдох, максимально герметично приложите свои губы к губам пострадавшего (по возможности через платок или марлю) и с силой выдохните воздух, так, чтобы грудная клетка пострадавшего поднималась.
- Если у пострадавшего не определяется пульсация на сонных артериях, нужно с силой ударить кулаком по груди пострадавшего. Если это не дало эффекта – проводите сердечно-легочную реанимацию, которая включает в себя искусственное дыхание и непрямой массаж сердца в соотношении на 2 вдоха - 30 надавливаний на грудину.
- Для непрямого массажа сердца нужно правую ладонь положить поперек нижней части грудины, а левую ладонь поверх правой – крест-на-накрест. Надавливайте на грудину запястьями нужно сильно, так, чтобы грудина прогибалась на 3-5 сантиметров, используя вес своего тела. Сначала сделайте 2 искусственных вдоха пострадавшему, после чего, сделайте 30 ритмичных надавливаний на грудину.
- Если помощь оказывают двое, тогда один делает искусственное дыхание с частотой – 10 дыханий в минуту, другой в это время делает непрямой масса с частотой – 120 надавливаний на грудину в минуту. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия скорой помощи в течение 30-40 минут.

ЗАПОМНИТЕ!

САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ – ВСЕГДА БЫТЬ К НЕЙ ГОТОВЫМ!!!

Приложение

Список контактных телефонов подразделений федеральной противопожарной службы и единых дежурно-диспетчерских служб муниципальных образований Красноярского края, осуществляющих регистрацию туристов и туристических групп

Муниципальное образование (город, муниципальный район)	Наименование районного гарнизона пожарной охраны	Подразделение ФПС, ЕДДС	Телефон диспетчера
Абанский район	Абанский гарнизон	ГУ «ОФПС-1»	8(39163) 22-2-70
г. Ачинск, Ачинский район	Ачинский гарнизон	ГУ «ОФПС-5»	8(39151) 7-12-32, 5-29-00
Балахтинский район	Балахтинский гарнизон	ГУ «ОФПС-28»	8(39148) 2-15-64, 3-77-01
Б-Муртинский район	Большемуртинский гарнизон	ГУ «ОФПС-29»	8(39198) 2-13-83, 28-1-60
Березовский район	Березовский гарнизон	ГУ «ОФПС-3»	8(39175) 2-15-01, 9-25-02
г. Боготол, Боготольский район	Боготольский гарнизон	ГУ «ПЧ-33»	8(39157) 2-51-28
Богучанский район	Богучанский гарнизон	ГУ «ОФПС-19»	8(39162) 2-22-29, 2-15-13
Бирилюсский район	Бирилюсский гарнизон	ГУ «ОФПС-21»	8(39150) 2-12-47
Большеулуйский район	Большеулуйский гарнизон	ГУ «ПЧ-32»	8(39159) 2-11-01
Дзержинский район	Дзержинский гарнизон	ГУ «ПЧ-39»	8(39167) 9-12-84
Емельяновский район	Емельяновский гарнизон	ГУ «ПЧ-45»	8(39133) 2-12-03 8(391) 228-16-11, 290-10-21
г. Енисейск, Енисейский район	Енисейский гарнизон	ГУ «ОФПС-13»	8(39195) 2-25-52, 2-50-91, 7-22-01, 7-21-01, 60-6-03
г. Енисейск, Енисейский район	ЕДДС Енисейского района	Муниципальная ЕДДС	8(39195) 2-45-33, 2-54-06
Ермаковский район	Ермаковский гарнизон	ГУ «ПЧ-43»	8(39138) 2-12-77
г. Железногорск ЗАТО	Железногорский гарнизон	ГУ «СУ ФПС № 2 МЧС России»	8(39197) 4-29-11, 5-13-00
г. Зеленогорск ЗАТО	Зеленогорский гарнизон	ГУ «СУ ФПС № 19 МЧС России»	8(39169) 2-40-92
г. Иланский, Иланский район	Иланский гарнизон	ГУ «ПЧ-46»	8(39173) 2-16-86
Ирбейский район	Ирбейский гарнизон	ГУ «ПЧ-50»	8(39174) 3-13-13

Идринский район	Идринский гарнизон	ГУ «ПЧ-51»	8(39135) 23-4-07
г. Канск и Канский район	Канский гарнизон	ГУ «ОФПС-10»	8(391) 2-908-706, 8(39161) 3-45-43, 2-37-21
г. Канск и Канский район	ЕДДС г. Канска	Муниципальная ЕДДС г. Канска	8(39161) 3-21-56, 2-09-12
Краснотуранский район	Краснотуранский гарнизон	ГУ «ПЧ-53»	8(39134) 2-14-35
Каратузский район	Каратузский гарнизон	ГУ «ПЧ-54»	8(39137) 2-11-81
с. Казачинское, Казачинский район	Казачинский гарнизон	ГУ «ПЧ-55»	8(39196) 2-13-70
Козульский район	Козульский гарнизон	ГУ «ПЧ-52»	8(39154) 2-11-01
Кежемский район	Кежемский гарнизон	ГУ «ОФПС-15»	8(39143) 7-02-02, 7-03-03, 7-03-31, 24-2-44, 7-57-01
Курагинский район	Курагинский гарнизон	ГУ «ОФПС-20»	8(39136) 2-30-01, 2-12-44
г. Красноярск	ЕДДС	Муниципальная ЕДДС	8(391) 212-00-90, 112
г. Лесосибирск	Лесосибирский гарнизон	ГУ «ОФПС-12»	8(39145) 4-34-68,4-28-17, 4-21-88, 92-1-01,
г. Лесосибирск	ЕДДС	Муниципальная ЕДДС	8(39145) 4-10-71
Манский район	Манский гарнизон	ГУ «ПЧ-68»	8(39149) 2-13-18
Мотыгинский район	Мотыгинский гарнизон	ГУ «ПЧ-57»	8(39141) 22-6-41
г. Минусинск, Минусинский район	Минусинский гарнизон	ГУ «ОФПС-6»	8(39132) 4-38-20, 5-02-49, 7-38-01
г. Назарово и Назаровский район	Назаровский гарнизон	ГУ «ОФПС-18»	8(39155) 5-30-30 8(391) 2-908-721
Новосёловский район	Новосёловский гарнизон	ГУ «ОФПС-22»	8(39147) 9-12-33, 9-13-64, 9-73-75
Норильск ЕМО	Норильский гарнизон	ГУ «ОФПС-7»	8(391) 2-908-740, 8(3919) 37-28-04, 39-27-97, 41-14-05, 35-93-89
Норильск ЕМО	ЕДДС	Муниципальная ЕДДС	8(3919) 41-22-09, 34-43-70
Нижнеингашский район	Нижнеингашский гарнизон	ГУ «ОФПС-25»	8(39171) 2-14-77
Партизанский район	Партизанский гарнизон	ГУ «ПЧ-62»	8(39140) 2-11-45, 2-19-61
Пировский район	Пировский гарнизон	ГУ «ПЧ-61»	8(39166) 3-22-44
Рыбинский район, г. Заозерный, г. Бородино	Рыбинский гарнизон	ГУ «ОФПС-8»	8(39165) 2-07-31

Саянский район	Саянский гарнизон	ГУ «ОФПС-24»	8(39142) 2-11-30, 3-91-01
Северо-Енисейский район	С-Енисейский гарнизон	ГУ «ОФПС-9»	8(39160) 2-10-01
Сухобузимский район	Сухобузимский гарнизон	ГУ «ОФПС-26»	8(39199) 2-12-64, 3-62-01
Тасеевский район	Тасеевский гарнизон	ГУ «ПЧ-65»	8(39164) 2-11-70
Таймырский Долгано-Ненецкий муниципальный район	Таймырский гарнизон	ГУ «ОФПС-31»	8(39179) 4-13-46, 8(39191) 5-65-95, 8(39152) 2-47-23
Таймырский Долгано-Ненецкий муниципальный район	ЕДДС	Муниципальная ЕДДС	8(39191) 5-75-11, 5-01-11, 112
Туруханский район	Туруханский гарнизон	ГУ «ОФПС-17»	8(39190) 4-45-44, 45-5-01 8-391-98-72-167
Тюхтетский район	Тюхтетский гарнизон	ГУ «ПЧ-64»	8(39158) 2-16-70
г. Ужур, Ужурский район	Ужурский гарнизон	ГУ «ПЧ-67»	8(39156) 2-17-72
г. Уяр, Уярский район	Уярский гарнизон	ГУ «ПЧ-66»	8(39146) 2-16-39
Шарыповский район	Шарыповский гарнизон	ГУ «ОФПС-11»	8(39153) 2-39-01, 2-92-01, 2-72-66, 3-51-01, 7-11-01
Шушенский район,	Шушенский гарнизон	ГУ «ОФПС-27»	8(39139) 3-21-62
Эвенкийский муниципальный район	Эвенкийский гарнизон	ГУ «ОФПС-32»	8(39170) 2-24-81, 2-20-80 8 (39178) 2-15-268, 8(39177) 2-24-82
Эвенкийский муниципальный район	ЕДДС	Муниципальная ЕДДС	8(39170) 2-22-04