



СПАСАТЕЛЬ ТАТАРСТАНА

январь
2019

Информационный вестник ГУ МЧС России по РТ

Выходит 1 раз в месяц

В рамках рабочего визита в Казань Александр Чуприян осмотрел объекты проведения 45-го мирового чемпионата по профессиональному мастерству по стандартам Worldskills-2019.

24 января в Казань с рабочим визитом прибыл первый заместитель Министра МЧС России генерал-полковник внутренней службы Александр Петрович Чуприян. В рамках рабочего визита в Казань Александр Чуприян осмотрел объекты проведения 45-го мирового чемпионата по профессиональному мастерству по стандартам Worldskills. Сразу по прилёту в международный аэропорт «Казань» гости по тёпловоздушной переходу перешли на главную площадку проведения соревнований - Международный выставочный центр «КАЗАНЬ ЭКСПО».

Напомним, с 21 по 25 января 2019 года в Казани пройдет неделя по подготовке к Мировому чемпионату (Competition Preparation Week 2019 – CPW2019). В рамках данного мероприятия команда

организационного комитета WorldSkills Kazan 2019, делегаты 76 стран-участниц WorldSkills International (WSI), а также члены секретариата WSI обсудят актуальные вопросы подготовки и проведения предстоящего мирового чемпионата по профессиональному мастерству по стандартам «Ворлдскиллс».

Мировой чемпионат пройдет в Казани с 22 по 27 августа 2019 года. При этом операционный период согласно проекту Концепции обеспечения безопасности включает 14 дней до начала церемонии открытия и 3 дня после церемонии закрытия чемпионата, всего 23 дня, начиная с 8 по 30 августа включительно. Более 47 тыс. участников, экспертов и официальных лиц из более 70 стран мира будут задействованы в соревнованиях по 50 компетенциям. Конкурсанты и эксперты в количестве 1300 человек будут жить в Деревне универсиады, общая вместимость 14 тыс. человек. Соревнования пройдут на базе международного выставочного центра «Казань Экспо». Международный выставочный центр «Казань Экспо» расположен рядом с Международным аэропортом «Казань».

Генеральной репетицией мирового чемпионата Ворлдскиллс станет Национальный чемпионат Ворлдскиллс, который пройдет в г. Казани с 20 по 24 мая 2019 года. При этом операционный период по информации АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» включает 7 дней до начала церемонии открытия и 2 дня после церемонии закрытия чемпионата, всего 14 дней, начиная с 13 по 26 мая 2019 года включительно. Более 3 тыс. участников и экспертов со всей России примут участие в соревнованиях по 110 компетенциям. Ожидаемое количество гостей более 400 тыс. человек.

О подготовке систем безопасности Международного выставочного центра «КАЗАНЬ ЭКСПО» сообщили начальник Главного управления МЧС России по Республике Татарстан генерал-лейтенант внутренней службы Рафис Хабибуллин, помощник президента РТ, генеральный директор ООО «КАЗАНЬ-ЭКСПО» Роберт Миннегалиев, генеральный директор АНО



«Дирекция спортивных и социальных проектов» Азат Кадыров.

Общая площадь стационарных и временных павильонов Международного выставочного центра «КАЗАНЬ ЭКСПО» составит более 160 тыс. кв. метров (85 тыс. кв. метров и 75,7 тыс. кв. метров соответственно). Ожидаемое количество гостей и участников более 250 тыс. человек. Кластер А здания введен в эксплуатацию 24 декабря 2018 года. Кластеры В, С (это вторая очередь строительства) планируется ввести в эксплуатацию в феврале 2019 года. Здание проектировалось и строилось по «Специальным техническим условиям», разработанным и согласованным с МЧС России в установленном порядке. В комплекс зданий входит основное здание и временные сооружения. С учетом

функциональной пожарной опасности помещений здание разделено на 5 пожарных отсеков. В целях обеспечения пожарной безопасности здание оборудовано автоматической пожарной сигнализацией, автоматической водозаполненной установкой спринклерного пожаротушения, системой дымоудаления, системой оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре. Электроснабжение систем противопожарной защиты объекта предусмотрено по первой категории надежности электроснабжения, а систем СОУЭ, АПС, систем эвакуационного оповещения - по особой группе первой категории надежности электроснабжения с применением не менее трех источников питания. Предусмотрено

отделение антресоли (балкона) от смежных помещений противопожарными перегородками. В общественной части объекта, предназначенной в том числе для пребывания маломобильных групп населения, предусмотрены мероприятия по обеспечению эвакуации такой категории людей, в том числе в безопасные зоны (помещения и лоджии). На всех этажах общественной части объекта, в помещениях в которых возможно пребывание маломобильных групп населения, предусмотрены мероприятия по обеспечению безопасной их эвакуации, либо устройство безопасных зон, в которых люди с ограниченными возможностями могут находиться до прибытия спасательных подразделений.

Далее Александр Чуприян посетил хорошо знакомый ему по обеспечению безопасности





Универсиады 2013 года стадион «Казань-Арена», ставший объектом проведения церемоний открытия и закрытия Мирового чемпионата по профессиональному мастерству по стандартам WorldSkills. Проведение церемоний открытия и закрытия мирового чемпионата запланировано 22 и 27 августа 2019 года. Стадион «Казань-Арена» построен и введён в эксплуатацию в июле 2013 года в рамках подготовки к проведению в городе Казани Всемирной летней универсиады 2013 года. Общая вместимость 45 346 человек. Стадион оборудован современными системами автоматической противопожарной защиты, а именно системами автоматической адресной пожарной сигнализации, автоматического спринклерного пожаротушения, оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре 4-го типа, дымоудаления из коридоров, лифтами для транспортировки подразделений пожарной охраны, внутреннего противопожарного водоснабжения с установкой более 400 пожарных кранов, наружного противопожарного водоснабжения. Также, объект оборудован системой автоматической передачи сигнала о пожаре в подразделения пожарной охраны посредством программно-аппаратного комплекса «Стрелец-мониторинг».

Затем Александр Чуприян провёл совещание с руководящим составом Главного управления МЧС России по Республике Татарстан, где заслушал доклад заместителя начальника Главного управления МЧС России по РТ полковника внутренней службы Ирека Ильгизовича Кадамова о готовности сил и средств к обеспечению безопасности "WorldSkills -2019", заместителя начальника Главного управления МЧС России по РТ полковника внутренней службы Сергея Валентиновича Сергеева о проведении надзорных мероприятий.

Основная нагрузка ложится на аппарат республиканского главка и Казанский пожарно-спасательный гарнизон. Дежурные караулы у нас укомплектованы на 98%. Техника Федеральной противопожарной службы и Госинспекции по маломерным судам достаточно свежая и нареканий не вызывает. Проводимый комплекс мероприятий, спланированная группировка сил и средств, выработанная схема управления и взаимодействия, позволит нам в полной мере обеспечить безопасность проведения предстоящего чемпионата, а также иных мероприятий, связанных с ним. – подытожил начальник Главного управления МЧС России по Республике Татарстан генерал-лейтенант внутренней службы Рафис Хабибуллин.

Для меня нет ни малейшего сомнения, что это мероприятие мирового уровня вы проведёте на самом высоком уровне. Вы сами закладываете высокие требования, а вся страна пытается вас догнать. Я предвещаю, что все поставленные задачи будут выполнены в срок и с качеством. И как обычно – у горожан отдых и праздник, а у нас – усиленный вариант несения службы. Там, где народ отдыхает и радуется – мы работаем. Расслабляться мы ни в коем случае не должны. И

даже внешний вид сотрудника – это наше лицо, образ и авторитет.

В завершение программы рабочего визита первый заместитель Министра МЧС России генерал-полковник внутренней службы Александр Петрович Чуприян принял участие в заседании организационного комитета "Ворлдскиллс-2019" под руководством заместителя Председателя Правительства Российской Федерации Татьяны Голиковой.

ИНФОРМАЦИЯ:

Мировой чемпионат по профессиональному мастерству по стандартам WorldSkills – это всемирный конкурс рабочих профессий, где молодые специалисты в возрасте до 25 лет борются за звание лучшего мастера в своей специальности. Чемпионат проводится под эгидой WorldSkills International (WSI) – международной организации, целью которой является повышение престижа рабочих профессий.

Казань получила право на проведение мирового чемпионата по итогам голосования Генеральной Ассамблеи WSI в Сан-Паулу (Бразилия) 10 августа 2015 года. Столица Татарстана выиграла данное право, опередив французский Париж и бельгийский Шарлеруа.

В рамках Чемпионата предусмотрена эстафета флагов соревнований. В июле 2019 года по всем 43 муниципальным районам и 2 городским округам Татарстана пройдет республиканский этап Эстафеты Флага. Финальной точкой Эстафеты станет церемония открытия Чемпионата.

На высшем федеральном уровне основным координирующим органом в рамках подготовки и проведения чемпионата мира является Организационный комитет по подготовке и проведению мирового чемпионата по профессиональному мастерству по стандартам «Ворлдскиллс» в городе Казани в 2019 году. Руководит оргкомитетом Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации Татьяна Алексеевна Голикова. В состав организационного комитета входит Первый заместитель Министра Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий генерал-полковник внутренней службы А.П. Чуприян.

В целях организации комплексного противодействия угрозам безопасности соревнований осуществляется решение задач, направленных на:

- выявление и нейтрализацию условий и факторов, способствующих формированию и реализации угроз (профилактика);
- выявление и нейтрализацию (локализацию) источников и носителей угроз, предупреждение и пресечение их воздействий на объекты обеспечения безопасности;
- минимизацию последствий реализации угроз.

В задачи Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) входит осуществление управления в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности, безопасности людей на водных объектах, а также осуществление деятельности по экстренному реагированию при чрезвычайных ситуациях, защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций и пожаров, обеспечению безопасности людей на водных

СПАСАТЕЛЬ ТАТАРСТАНА



объектах.

С учетом полученного опыта проведения крупномасштабных мероприятий на территории Казани и в республике на сегодняшний день уже спланирован и проводится комплекс организационных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности предстоящего Чемпионата.

Принимаются необходимые нормативные и распорядительные документы. Проводится подготовка органов управления, сил и средств, профилактические и надзорные мероприятия.

Во взаимодействии с региональным Оргкомитетом органами Государственного пожарного надзора МЧС России на учёт взяты 19 объектов, непосредственно задействованных в проведении Чемпионата, в том числе – главная площадка проведения соревнований «Казань Экспо», объект церемоний открытия – закрытия (стадион «Казань-Арена»), 10 действующих объектов проживания, в том числе «Деревня Универсиады» для размещения конкурсантов, 5 объектов, которые будут задействованы перед доставкой в «Казань Экспо», и 2 объекта транспортной инфраструктуры (Аэропорт и ЖД вокзал).

Диспетчеры службы-112 обучены и имеют опыт приема обращений от иностранных граждан на английском языке. Для приема обращений на немецком, французском и испанском языках будут привлечены волонтеры со знанием 5-ти иностранных языков.

Дежурство волонтеров со знанием иностранных языков также будет организовано в составе оперативной дежурной смены ЦУКС.

Имеющийся опыт показал, что привлечение волонтеров со знанием иностранных языков повышает эффективность работы диспетчерских служб, а также позволяет своевременно принимать управленческие решения при обращении иностранных гостей об оказании помощи.

С учетом требований МЧС России для выполнения задач по обеспечению безопасности предстоящего Чемпионата определен предварительный состав группировки сил и средств МЧС России в количестве 1353 человека и 192 единиц техники.

Силы и средства распределены в два эшелона и резерв.

Первый эшелон в составе 546 человек и 95 единиц техники включает силы и средства МЧС России, находящиеся на территории города Казани и Лаишевского муниципального района Республики Татарстан. Второй эшелон в составе 362 человека и 70 единиц техники формируется за счет сводного отряда Главного управления МЧС России по Республике Татарстан, аэромобильных группировок (АМГ) Главного управления МЧС России по Удмуртской Республике и Республике Марий Эл и авиации МЧС России.

Резерв в составе 445 человек и 27 единиц техники формируется из состава сил и средств МЧС России, в том числе АМГ Центра по проведению спасательных операций особого риска «Лидер», «Центроспас», Академии ГПС МЧС России, Волжского Спасцентра и авиации МЧС России.



Мастер-класс от настоящих пожарных в рамках акции «Профессиональная зима»

Сегодня в парке «Сосновая роща» развернулись несколько площадок по мастер-классу, где казанцы и гости столицы могли попробовать себя в роли пожарного, плотника и строителя. Это праздничное мероприятие организовала для жителей Казани и туристов, прибывающих в новогодние дни в столице Татарстана, администрация Кировского и Московского районов г. Казани с привлечением сотрудников МЧС в рамках акции «Профессиональная зима».

Веселая музыка, выступление артистов на сцене, горящая разноцветными огнями огромная елка собрали на территории парка «Сосновая роща» многочисленную публику взрослых и детей. Снеговики и помощники Деда Мороза завлекли казанцев на различные профессиональные площадки.

На площадке «Лучший пожарный» вниманию гуляющих на территории парка казанцев была представлена современная пожарная и спасательная техника, среди них спасательный снегоход и квадроцикл и большая пожарная машина «IVECO» производства Австрии на полном приводе и с современным пожарно-техническим вооружением, приехавшая на праздник из казанской пожарно-спасательной части №4.

В полной мере дети ощущали себя пожарными, когда примеряли боевую одежду пожарных и красивые пожарные каски. Взрослые их фотографировали и сразу выкладывали в «INSTAGRAM». А «оседлав» квадроцикл и снегоход, ребята готовы были ринуться на спасение людей. Радость, восхищение и праздничные незабываемые эмоции получили дети и взрослые, побывав на площадке «Лучший пожарный». Еще всем казанцам пожарные раздали тематические памятки по соблюдению правил безопасности на льду и при обращении с огнем.





Инструктаж по пожарной безопасности для пожилых

С наступлением холодов резко возрастает количество пожаров по причине нарушения правил пожарной безопасности при эксплуатации электрооборудования. Данная причина является одной из основных причин гибели людей при пожарах.

Так как свыше 40% погибших при пожарах людей – это граждане старшего поколения, которые в силу возраста зачастую могут запомнить или просто не уделить должного внимания обеспечению пожарной безопасности в целях сохранности собственной жизни и имущества сотрудниками ГПН проводится с ними разъяснительная профилактическая работа.

Сегодня инспектор межрайонного отделения надзорной деятельности и профилактической работы по Аксубаевскому и Нурлатскому муниципальным районам Шайхутдинов Тагир провел учебное занятие с проживающими в Государственном автономном учреждении социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Нежность» Министерства труда, занятости и социальной защиты РТ, находящемся в Аксубаевском районе.

Помимо беседы сотрудники МЧС провели практическую тренировку по эвакуации. На момент проведения тренировки в здании находились 21 проживающий и 16 человек



обслуживающего персонала, которые эвакуировались в установленное время. Также с присутствующими проведен инструктаж с вручением памяток в количестве 37 штук.

Как отметил инспектор ГПН, большая часть «электротехнических» пожаров возникает из-за халатности людей, которые, устанавливая в квартире самодельные электронагревательные приборы с повышенной мощностью, даже не задумываются о возможных последствиях. А последствия могут оказаться разными - от сгоревшего электронагревательного прибора до выгоревшей дотла квартиры, дома. Иногда жертвами становятся сами жильцы. Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать правила пожарной безопасности при пользовании электронагревательными приборами:

- не допускайте использования электронагревательных приборов кустарного производства,
- не оставляйте электронагревательные приборы включенными в электрической сети без присмотра,
- не устанавливайте электронагревательные приборы вблизи штор, мягкой мебели,
- не применяйте в качестве аппаратов защиты в электрической сети некалиброванные плавкие вставки – «жучки»,
- следите за исправностью электропроводов (электрошнуры, имеющие повреждения изоляции, должны заменяться), не соединяйте электрошнуры с помощью «скруток»,

- не производите сушку белья над электронагревательными приборами.

Но если возгорание произошло, то в первую очередь необходимо сообщить в пожарную охрану по номерам «01», «101», «112» четко сообщив адрес, что горит, и после этого самостоятельно приступайте к тушению пожара подручными средствами. Если пожар принимает угрожающие размеры и самому справиться с огнем не удастся, то нужно покинуть помещение, отключив электроснабжение и газ, плотно закрыть двери. Помните, что выполнение этих правил сохранит ваше имущество, вашу жизнь и жизнь ваших близких.

День детской безопасности в средней школе г. Елабуга

Сегодня сотрудники отдела надзорной деятельности и профилактической работы по Елабужскому муниципальному району обучали учащихся начальных классов правилам пожарной безопасности.

Уроки безопасности проходили параллельно во всех начальных классах одной из школ г.Елабуги. И проводили эти уроки не педагоги школы, а сотрудники МЧС, поэтому дети с большим интересом и активно участвовали в диалоге с инспекторами ГПН.

-Дорогие ребята, - начал старший дознаватель отдела Марат Галеев. - Пожары причиняют людям большие несчастья. Чтобы избежать этого, нужно строго соблюдать правила пожарной безопасности.

После чего сотрудник МЧС рассказал об основных причинах возникновения пожаров, и даже рассказал о случаях из собственной практики, с которыми он сталкивался.

О том, какие правила пожарной безопасности нужно соблюдать и какая беда может случиться из-за детской шалости с огнем, довел до учащихся начальных классов старший инспектор отдела Александр Максимов:



- Спички и зажигалки служат для хозяйственных дел, но никак не для игр. Даже маленькая искра может привести к большой беде. Не играйте со спичками, следите, чтобы не шалили с огнем ваши товарищи и маленькие дети.

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

- Не поджигайте сухую траву, сено, тополиный пух.

- 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 кидайте в костер незнакомые флакончики и баллончики, они могут взорваться.

- Без взрослых нельзя включать в сеть электроприборы (телевизор, утюг, обогреватель).

- Не растапливайте печь самостоятельно (особенно с помощью бензина, керосина).

- Самостоятельно не зажигайте газовую плиту, и не сушите над ней одежду.

- Не играйте с бензином и другими горючими веществами.

Заместитель начальника отдела Малик Мухамадиев рассказал ученикам, как себя вести, если остался дома один и произошел пожар. Свое выступление он построил в форме диалога и на каждый вопрос, к большой радости инспектора, получал правильные ответы ребят.

Сотрудники ГИМС замеряют толщину льда в местах проведения обряда Крещения Господня

Сотрудники МЧС начали проверять толщину льда в местах оборудования иорданей для купания в праздник Крещения Господня. В Казани православные церкви оборудуют для горожан и гостей столицы для крещенских купаний четыре иордани – это на реке Казанка возле Храма-памятника в честь Нерукотворённого Образа Спасителя, две иордани на озере Верхний Кабан и в районе п. Красная горка у Никольской церкви. Сегодня показательный замер льда для представителей СМИ инспекторы ГИМС провели на реке Казанка около Храма-памятника в честь Нерукотворённого Образа Спасителя.

Едва ступив на лед в районе традиционного места зимнего купания на реке Казанка, инспекторы ГИМС сразу заметили опытным взглядом подозрительный участок на льду с мокрым снегом. На разведку отправился сотрудник, облаченный в гидрокостюм, и тут же провалился по пояс в воду. Дальнейшее обследование опасного участка показало, что в этом месте имеется трещина, образовавшая ледовую ловушку. Да и в ближайшей округе толщина льда не вызвала доверие у инспекторов. Его структура напоминала слоёный пирог – сверху ледяная корка на 5-8 см, затем слой воды над основным льдом. Тогда, как безопасная толщина льда для проведения такого массового праздника должна быть не менее 25 см.

Поэтому инспекторы ГИМС усомнились, стоит ли на таком опасном участке проводить массовые купания верующих.

- На данном участке лёд неоднородный, имеет два слоя, и имеются опасные промоины. Мы считаем данное место опасным. Будем обсуждать этот вопрос с городской администрацией, - сообщил свой вердикт журналистам руководитель Казанского инспекторского отделения ГИМС МЧС России по РТ Марат Ганеев.

Видимо, для обеспечения безопасности людей на данном участке потребуются дополнительные усилия. К примеру, оборудовать площадку деревянным настилом.

Данные проверки толщины льда будут проводиться сотрудниками МЧС по всем местам проведения крещенских купаний в городах и районах Татарстана до 19 января. Контрольные замеры толщины ледового покрова они сделают накануне праздника Крещения Господня, то есть 18 января, и в зависимости от показателей представителям православных заведений будут даны рекомендации ГИМС по количеству людей, которые могут одновременно находиться на льду.

Священнослужителям будут вручены акты осмотра с рекомендациями, на основании которых представители Русской Православной Церкви и исполкомов муниципальных районов примут согласованное решение о проведении крещенских купаний исходя из целесообразности и известят о сроках проведения купаний подразделение экстренных служб. Всего по опыту прошлых лет ожидается более 58 тысяч купающихся.

В целях обеспечения безопасности граждан во время проведения обрядовых мероприятий в период празднования Крещения Господня, связанных с купанием в оборудованных купелях, Главное управление МЧС России по Республике Татарстан напоминает гостям и жителям республики о мерах безопасности при проведении обряда водосвятия.

Не рекомендуется:

- купание без представителей спасательных служб и медицинских работников;
- купание детей без присмотра родителей или взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;



- загрязнять и засорять купель;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приводить с собой собак и других животных;
- оставлять на льду, в гардеробах и раздевалках бумагу, стекло и другой мусор;
- подавать крики ложной тревоги;
- подъезжать к купели на автотранспорте;
- рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек;
- купание группой более 3 человек.

Рекомендуется соблюдать следующие правила:

- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно.

• проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.

• окунаться лучше всего по шее, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода.

• при входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.

• не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

• при опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в следующем. Не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от начальной точки может достигнуть 1-1.5 м. При всплытии с закрытыми

глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед.

• если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

• выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.

Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно.

Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

• для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Противопоказания к купанию в проруби:

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия; энцефалит, арахноидит);
- периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
- эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
- органов дыхания (туберкулез легких - активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);
- мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);
- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит).



От правильных и оперативных действий спасателей на ДТП зависят жизни людей

22 января в Нижнекамске определилась лучшая команда первого отряда Федеральной противопожарной службы по проведению аварийно-спасательных работ при ликвидации дорожно-транспортных происшествий. 14 команд по 4 человека в каждой отстаивали свое право защищать честь отряда на республиканских соревнованиях.

После сдачи теоретической части программы, где были вопросы по охране труда, технической и тактической подготовке, а также оказанию первой медицинской помощи пострадавшим, участники показывали свои способности на практике. И здесь пришлось нелегко! Любое неправильное действие по выполнению упражнения наказывалось штрафными баллами. И это справедливо - ведь в реальных событиях от правильных и оперативных действий спасателей зависят жизни людей. Кроме того, для выполнения упражнения командам предоставлялась всего одна попытка. А это значит, что ошибки допустимы лишь по минимуму. Но есть еще и время, которое является определяющим в любых соревнованиях. Поэтому каждая команда старалась справиться с заданием безошибочно и быстро. Ведь в условном ДТП пострадали люди, которые заблокированы в автомобиле и им нужна помощь (конечно, роль пострадавших выполняли манекены).

Оградив место ликвидации последствий условного ДТП, пожарные предпринимают меры к устойчивости автомобиля, установив «башмаки» под каждое колесо и «пирамиды» под пороги с обеих сторон, чтобы автомобиль не двинулся и не раскачивался во время проведения аварийно-спасательных работ. Обесточивают внутреннюю бортовую электросеть автомобиля путем отсоединения клемм аккумулятора. И, разбив заднее стекло, добиваются до пострадавших, где накрывают их покрывалами, чтобы в дальнейшем не травмировать. Затем разбивают передние и боковые стекла, при помощи гидравлического аварийно-спасательного инструмента демонтируют крышу автомобиля и до приезда медицинской службы оказывают пострадавшим первую помощь. Одному из пострадавших накладывают шейный воротник, другому - шину на руку и извлекают их из автомобиля. Далее накладывают еще шину и на поврежденную ногу пассажира. Поместив потерпевших в условную карету скорой медицинской помощи, команда спасателей ставит точку в выполнении практической части данных соревнований.

Все участники достойно справились с заданием. Лидером соревнований стала команда ПСЧ-37 в составе: начальник караула Салават Арсланов, командир отделения Виктор Матюшкин, начальник ПНС Максим Сатторов, водитель Динар Мингазов (время 4,07 мин.).



И лишь на две сотых секунды отстала от них команда пожарных ПСЧ-91, заняв второе призовое место с результатом 4,09 мин. На третьем месте пожарные ПСЧ-78, их время 4,25 мин.

- Проведение аварийно-спасательных работ при ликвидации ДТП - сложная работа, требующая высокой квалификации, инициативности, ответственности и наши спасатели должны соответствовать этим требованиям. - сказал начальник отряда Алексей Шаповалов. - Отработка всех этих навыков является одной из задач данных соревнований. В целом результаты неплохие, но на этом мы не остановимся, будем стремиться к более высоким показателям.



Как сохранить активное долголетие?



Учимся
быть
здоровыми!



Молодость и долголетие – это не только подарок судьбы и генетическая предопределенность. Мы легко можем подарить себе несколько дополнительных лет, придерживаясь здорового образа жизни. Эксперты Всемирной организации здравоохранения определили ориентировочное соотношение различных факторов, обеспечивающих здоровье: образ жизни - 50-55%, генетика - 15-20%, экология - 20-25%, медицинское обеспечение - 10-15%. Научно доказано, что на продолжительность жизни влияют те факторы образа жизни, которые человек в состоянии контролировать.

Физическая активность – основной фактор укрепления здоровья. У физически активных людей снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета второго типа – всех тех болезней, которые появляются в том числе из-за избыточного веса. Если оставаться физически активным всю жизнь, в пожилом возрасте снижается вероятность серьезных травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия, а также сохраняется ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью. Регулярные физические упражнения стимулируют выработку половых гормонов. Кроме того, они повышают настроение. Наиболее адекватной физической нагрузкой являются динамические физические упражнения: быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде или роликовых коньках, лыжи, игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, теннис).

Недостаток сна является одной из главных причин плохого самочувствия и нездорового внешнего вида. Хороший, здоровый сон позволяет отдохнуть от бешеного ритма нашей жизни и постоянных стрессов не только вашему телу, но и мозгу, и душе, позволяя избавиться от неприятных воспоминаний, негативных эмоций и прочих «стрессообразующих» факторов. Нормальная продолжительность сна для взрослого человека – 6-8 часов.

Необходимо обеспечить свой организм достаточным количеством витаминов и микроэлементов. Медиками был составлен список продуктов питания, помогающих продлевать жизнь тем, кто их употребление защищает организм от воспалительных процессов, ломкости костей и рака. Возглавляют его продукты из цельного зерна, лучшие в деле профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. В цельнозерновых содержатся витамины, антиоксиданты, а также клетчатка, препятствующая высокой концентрации холестерина и помогающая организму поддерживать стабильный уровень сахара в крови, что, в свою очередь, защищает от развития диабета. Незаменимы для тех, кто хочет жить долго, брокколи и крестоцветные овощи – практически все виды капусты (китайская, брюссельская, цветная, кочанная, листовая, кольраби),

редиска, брюква, репа. В состав этих овощей входит вещество сульфорафан, обладающий противораковыми и противовоспалительными свойствами. Употребление продуктов, содержащих сульфорафан, приводит к уменьшению повреждений хрящей и снижению заболеваемости остеоартритом. Ягоды способствуют долголетию, благодаря содержащимся в них антиоксидантам - они защищают организм от поврежденных свободными радикалами, и значительно улучшают качество жизни. Также в ягодах содержатся антоцианы, которые особенно полезны для полноценного функционирования мозга и мышц. Эти вещества улучшают состояние сосудистой ткани, благоприятно воздействуют на функции органов зрения. В то же время ученые подчеркивают, что употребление продуктов, способных удерживать молодость, должно являться лишь частью сбалансированной диеты. Придерживаться только лишь растительного рациона эксперты не советуют. Мясо, рыба, молоко и злаковые дают организму питательные элементы. В свою очередь, овощи и фрукты имеют биохимические составляющие, которые продлевают жизнь.

Употребление достаточного количества жидкости способствует лучшему выведению «шлаков» из организма, улучшает пищеварение, обеспечивает упругость кожи. Поэтому, желая сохранить молодость, следует выпивать не менее полутора-двух литров воды в день и следить за тем, чтобы потребляемая вода была хорошего качества.

Следует отказаться от вредных привычек - курения, употребления алкоголя, наркотиков. Ежегодно в мире от заболеваний, связанных с курением, а это в большинстве случаев сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, умирают около 5 млн. человек, в России – 300 тыс. человек. Огромный ущерб здоровью причиняет потребление алкоголя. От причин, связанных с алкоголизацией, ежегодно в России умирают около 350-400 тыс. человек. К числу опасных вредных привычек относится употребление наркотиков, которое приводит к психическим расстройствам, деградации личности.

Отрицательное воздействие на наш организм оказывает недостаток свежего воздуха. Необходимо чаще проветривать помещения как дома, так и на работе. Меньше пользоваться общественным транспортом, отдавая предпочтение пешим прогулкам. Почаще выбирайтесь на природу, за город или хотя бы выходить в парк.



Дольше сохранять молодость и красоту поможет регулярное посещение бани или сауны. Исследования показали, что через кожу выделяется столько токсинов, сколько через все остальные органы вместе взятые, поэтому от ее пор зависит нормальная работа организма. Во время «парных» процедур кожа очищается, улучшается кровообращение.

Активная жизненная позиция позволяет увеличивать продолжительность жизни. Долго и радостно живет тот, кто имеет много друзей, путешествует и ведет социально-активную деятельность. Вслед за увеличением объема и спектра умственной и физической работы последует своеобразная цепная реакция: завоеванные жизненные позиции, ощущение результатов работы стимулируют новый виток активности – мотивация, прилив сил, мобилизация организма. Чтобы идти в ногу со временем, сохраняя трезвый ум до 100 лет, полезно учиться и развиваться в любом возрасте.

Положительный эмоциональный настрой, позитивное мышление – путь к успеху. Доброжелательный и умиротворенный человек всегда имеет больший запас здоровья и жизненной силы, чем обидчивый и капризный. Поэтому следует прощать ошибки близким, меньше требовать, больше отдавать и радоваться даже мелочам – такие антистрессовые принципы не дадут состариться ни душе, ни телу и помогут сохранить молодость.

Заслуженный врач Республики Татарстан, заведующая отделением медико-социальной реабилитации ГБУЗ РТ «РЦР МЧС РТ им. Ш.С. Каратая» Егорова Светлана Васильевна



Учения на ледовой переправе. Спасатели прибыли вовремя, условно пострадавший эвакуирован

Ликвидацией последствий условного ДТП на ледовой переправе Старое Аракчино-Верхний Услон занимались сегодня сотрудники Главного управления МЧС России по Республике Татарстан и МЧС РТ совместно с работниками, которые обслуживают ледовую переправу. В специальном учении приняло участие около 20 человек и 6 единиц техники.

В основе замысла учений реальное происшествие, которое может возникнуть в период функционирования ледовых переправ. А именно - ДТП, в результате чего одна из автомашин частично провалилась под лед. По «легенде», имеется пострадавший.

В сообщении указывалось: «На реке Волга при движении по ледовой переправе со стороны поселка Старое Аракчино в сторону н.п. Верхний Услон водитель легкового автомобиля превысил скорость, не справился с управлением и выехал за пределы ледовой дороги. В результате чего, машина частично провалилась под лед. В воде оказалась передняя часть автомобиля».

Такую информацию передал по телефону 112 в 10.00 начальник ледовой переправы. Сообщение о ДТП тут же было переадресовано старшему оперативному дежурному ФКУ «Центр управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по РТ», который, в свою очередь, немедленно оповестил о случившемся все экстренные службы Главного управления МЧС России по РТ и МЧС РТ.

Еще до приезда сотрудников МЧС, работники, обслуживающие ледовую переправу, приняли меры для оказания посильной помощи пострадавшему: ледовая дорога на данном участке была перекрыта, к месту ЧП выехал дежурный персонал на трактор и снегоходе.

Задача номер один - спасение пассажира, который не смог самостоятельно выбраться из машины. Тем временем, автомобиль мог в любую минуту уйти на дно Волги. Чтобы удержать легковушку на льду работники переправы подложили под дно машины деревянные брусья и надежно зафиксировали тросом автомобиль к трактору. Таким образом, транспортное средство с пострадавшим водителем было спасено от угрозы дальнейшего погружения под воду.

К этому времени к месту происшествия уже стали прибывать пожарные и спасательные формирования МЧС. В частности, на помощь пострадавшему подъехали инспекторы ГИМС со спасателями на двух судах на воздушной подушке и дежурное подразделение ПСЧ 4 «7 отряда ФПС по РТ».

Совместными усилиями пострадавший был деблокирован из автомобиля и сопровожден спасателями на борт судна на воздушной



подушке. Инспекторы ГИМС не мешкая выехали в сторону берега, чтобы передать мужчину медикам.

Заключительный этап учений - извлечение частично провалившегося под лед автомобиля. Этим занимались работники ледовой переправы с привлечением трактора и иной техники.

- Все привлечённые для учений силы и средства успешно справились с поставленными задачами, - отметил руководитель учений, руководитель Казанского инспекторского отделения Центра ГИМС МЧС РФ по РТ Марат Ганеев. - Работники переправы быстро сориентировались, известили экстренные службы, быстро и грамотно приняли меры по удержанию легкового автомобиля на льду до приезда спасателей. Спасатели, инспекторы ГИМС, пожарные, а также все диспетчерские службы, привлеченные к данным учениям, уложились в нормативы и оказали своевременную помощь.

Основными целями учений являлись:

проверка готовности сил и средств пожарно-спасательных формирований, ведомств и организаций к проведению спасательных работ непосредственно на месте происшествия с пострадавшими и терпящих бедствие на воде;

отработка вопросов взаимодействия между федеральной противопожарной службой, госинспекторами ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Республике Татарстан», спасателями ПСС Республики Татарстан, эксплуатирующей организацией и другими заинтересованными организациями и ведомствами;

совершенствование практических навыков привлекаемого личного состава при оповещении и взаимодействии при проведении аварийно-спасательных работ на ледовой переправе.

Марат Ганеев отметил также, что аналогичные учения проводились сегодня на всех действующих в республике ледовых переправах.

