



СПАСАТЕЛЬ ТАТАРСТАНА

Информационный вестник ГУ МЧС России по РТ

март
2019



Выходит 1 раз в месяц

В Казани выполняют все необходимые мероприятия для беспрепятственного прохождения паводка.

Противопаводковые работы в Казани идут полным ходом, согласно запланированным мероприятиям, об этом сообщил Фердинанд Тимурханов, начальник Управления гражданской защиты при Исполкоме города Казани во время инспектирования традиционных проблемных территорий, где сейчас проводят мероприятия по обеспечению беспрепятственного пропуска паводковых вод.

- На сегодняшний день погода благоволит безопасному прохождению паводка. Ночные отрицательные температуры сдерживают таяние снега. Опасность подтопления на отдельных территориях может возникнуть при ночных положительных температурах. По нашим расчетам центральная часть города и промышленные объекты в зону паводка не попадают, - отметил Фердинанд Тимурханов. - Основные риски приходятся на жилые массивы, расположенные в низинах и по берегам малых рек города – Казанка, Киндерка, Нокса и Сухая река. В соответствии с прогнозом наиболее сложная паводковая обстановка может сложиться на территориях Советского и Приволжского районов города Казани.

Сегодня очисткой ливневки занимались при въезде в поселок Самосырово. Чтобы талой воде было куда стремиться, минуя жилые застройки, копали с двух сторон дороги. С одной – работал экскаватор, с другой тяжелой технике не пройти, поэтому для очистки использовали ручной труд и лопаты. Необходимо было не только откопать широкую трубу, но и произвести очистку ее от мусора и веток, чтобы ничего не препятствовало потоку весенних вод.

В поселке Салмачи проводится аналогичная очистка ливневки, сооруженных в дамбе-переезде. Здесь река Нокса уже вскрылась и набирает в себя талую воду. Эта маленькая река не раз становилась большой бедой для расположенных вблизи домов. Ранее в качестве превентивных мероприятий в этом частном жилом массиве Казани в переезде-дамбе через Ноксу уже были установлены две дополнительные водопропускные трубы для обеспечения беспрепятственного прохождения талых вод. В 2018 году паводок прошел спокойно. Поэтому есть



надежда, что и в этом году ливневки справятся, во всяком случае, все необходимые работы для этого проведены.

- Для смягчения возможных последствий паводка в городе Казани реализуется план противопаводковых мероприятий. В соответствии с этим планом с улиц города Казани вывезено 723 тысячи тонн снега, проведена ревизия водооткачивающих насосов системы гидротехнических сооружений, - рассказал о проделанной работе начальник Управления гражданской защиты Исполкома города Казани. - Основной задачей по недопущению подтопления улично-дорожных сетей на сегодня является очистка от снега и наледи проезжих частей в местах расположения ливнеприемников. По городу Казани 4 913 ливнеприемников. На сегодняшний день очищено 1 900 колодцев, данная работа продолжается. За неделю мы должны эту работу закончить.

Также к концу этой недели в городе планируется привести в готовность откачивающие системы подземных

переходов. В ближайшее время пройдет проверка систем оповещения населения об опасности паводка. На постоянном контроле уровень воды на трехах – Волга, Казанка и Нокса.

- Если сохраняться такие погодные условия и все противопаводковые мероприятия выполним в срок паводок для населения города Казани пройдет с минимальным ущербом, - спрогнозировал развитие дальнейших событий Фердинанд Тимурханов.

Жителям частных домов, которые попадают в зону подтопления, спасатели рекомендуют принять все необходимые меры, чтобы минимизировать последствия прохождения паводка - это застраховать свое имущество, прокопать траншеи у дома и расчистить снег, около дома, по возможности, насыпать небольшую дамбу, приобрести откачивающий насос, поднять с подвалов и подполов скоропортящиеся продукты, перенести продовольствие, одежду, обувь и другие материальные ценности на верхние этажи зданий, чердаки, крыши, подготовить аптечку первой помощи и лекарства, которыми обычно пользуетесь, собрать всё, что может пригодиться: плавсредства, спасательные круги, веревки, лестницы, сигнальные средства, а в экстренной ситуации звонить по телефону «112».

В круглосуточном режиме будут приниматься звонки от населения города Казани. Телефон для обращений: 555-07-96 и 264-28-20.





В Пестрецах определился победитель республиканских соревнований пожарных по проведению аварийно-спасательных работ при ДТП

В районном центре Пестрецы сегодня завершился финальный этап республиканских соревнований среди подразделений Федеральной противопожарной службы Главного управления МЧС России по Республике Татарстан по проведению аварийно-спасательных работ при ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий.

В борьбу за звание лучшей команды среди подразделений ФПС по РТ вступили 11 лучших команд, которые стали сильнейшими по итогам зональных соревнований.

- Данные соревнования среди подразделений ФПС проходят в республике в десятый раз - отметил заместитель начальника Управления организации пожаротушения и проведения аварийно-спасательных работ Главного управления МЧС России по Республике Татарстан, полковник внутренней службы Марсель Шафигуллин. - В структуре МЧС России, как и в других ведомствах - МВД и Минздрава, проводится комплекс мероприятий по снижению тяжести последствий в ДТП на дорогах страны. Эти соревнования проводятся для того, чтобы повысить уровень профессиональной подготовки пожарных при проведении аварийно-спасательных работ во время ликвидации последствий ДТП.

По статистике, из всех боевых выездов пожарных подразделений, около 20% приходится на ликвидацию последствий дорожно-транспортных происшествий, где порой пожарным приходится проводить аварийно-спасательные работы по вскрытию искореженных автомобилей, извлечению пострадавших из зажатых машин и предотвращению загораний разлитого топлива, - отметил Марсель Шафигуллин.

По условиям соревнований каждой из команд предстояло быстро и грамотно эвакуировать пострадавших из автомобиля, попавшего в условное ДТП, и оказать им первую медицинскую помощь. Сначала - оценка аварийной ситуации, определение усложняющих факторов и подготовка гидравлического аварийно-спасательного инструмента (ГАСИ). Далее - пожарным необходимо было разбить заднее стекло, проникнуть внутрь автомобиля и, накрыв пострадавших покрывалом, разбить лобовое и передние боковые стекла. Следующие действия - разблокировка дверей и демонтаж крыши разбитой машины с помощью ГАСИ. В заключение необходимо было оказать помощь и правильно извлечь пострадавших из автомобиля, перенести их на носилках к машинам скорой помощи. Кроме того, все команды сдавали зачет по теории, каждый участник отвечал на вопросы специально подготовленных билетов. За каждую ошибку - к основному времени команды добавлялись штрафные секунды.

По итогам соревнований лучший результат продемонстрировали пожарные 72 пожарно-

спасательной части ФГКУ «15 отряд ФПС по Республике Татарстан» г. Набережные Челны. Второй результат также у представителей Автограда - ПСЧ-41 «4 отряд ФПС по РТ». Бронзовые медали получили прошлогодние победители соревнований - 77 ПСЧ «2 отряда ФПС по РТ (договорной)» (Альметьевский район).

Фото: Елена Зарипова - газета «Вперед» (Пестречинский муниципальный район).



В республике проходят мероприятия в рамках Всемирного Дня гражданской обороны

Пропаганда культуры безопасности жизнедеятельности, привитие знаний по гражданской обороне - таковы основные задачи целого ряда мероприятий, приуроченных к Всемирному Дню гражданской обороны, который отмечают сегодня - 1 марта. В этот день совместно с сотрудниками МЧС, представителями образовательных учреждений, специалистами управлений по делам ГО и ЧС по всей республике организуют выставки техники и оборудования экстренных служб, встречи, выступления, Открытые уроки по основам безопасности жизнедеятельности, проводят Дни открытых дверей в подразделениях противопожарной службы.

В Зеленодольском пожарно-спасательном гарнизоне традиционно особое внимание уделяют работе с детьми. В честь Всемирного Дня гражданской обороны в 52-ой пожарно-спасательной части провели День открытых дверей для учащихся сразу нескольких общеобразовательных школ Зеленодольска.

Сначала ребят познакомили со старинными образцами пожарной техники. Показали и рассказали об устройстве пожарного обоа, автомобилей советского периода. Далее - экскурсия по экспозиционным залам Музея пожарной охраны. Наряду с историей пожарной дела России, старинными экспонатами и архивными документами, гости узнали и о современной службе сотрудников МЧС. В ходе экскурсии школьникам объяснили цели и задачи гражданской обороны, рассказали об основных составляющих системы защиты



населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Как правило, многое из того, что может пригодиться в дальнейшей жизни, ребятам преподают в рамках школьного предмета

«Основы безопасности жизнедеятельности».

Именно на уроках ОБЖ они осваивают элементарные знания и навыки распознавания и оценки опасных и вредных факторов среды обитания человека, нахождения способов защиты от них, безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях дома, на улице и на природе.

Сразу после теории перешли к практическим занятиям. Сотрудники 52 пожарно-спасательной части ознакомили учащихся с пожарно-спасательным вооружением, техникой, оборудованием и снаряжением, продемонстрировали

возможности пожарно-спасательных подразделений по спасению людей в чрезвычайных ситуациях. Рассказали о предназначении боевой одежды пожарных, средств индивидуальной защиты. Ребята с восторгом и неподдельным интересом сначала наблюдали, а затем и сами надевали противогазы. Некоторые мальчишки даже пытались сделать это «на время». Каждый желающий мог примерить настоящие пожарные «боевки» и посидеть в кабине новейшего пожарного «КАМАЗа». Сто вопросов, сто ответов... Школьников интересовало всё - от устройства противогаза до объема двигателя и мощности современных пожарных машин.

В завершение своего визита ребята сделали общую фотографию и пригласили пожарных провести для них дополнительные занятия в школах на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности».

Резеда Юсупова, пресс-служба Зеленодольского пожарно-спасательного гарнизона.



мпр





Победный мяч от пожарных ПСЧ-11 ОФПС-2 по РТ

Три дня, с 12 по 14 марта, в Альметьевске проходили соревнования по волейболу среди пожарно-спасательных частей ОФПС-2 по РТ (договорной). Основная цель этих соревнований – популяризация этого вида спорта среди подразделений ФГБУ «2 отряд ФПС ГПС по РТ (договорной)». Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и сложности оборудования.

Короткая разминка показала всем участникам, что все настроены на победу и готовы бороться. Серьезный подход ребят к волейболу был виден в каждой игре, у всех 13 команд были свои приемы и хитрая стратегия при приеме и подаче мяча таким образом, чтобы соперник не догадался, куда он приземлится и не смог отбить.



За три дня соревнований каждая команда успела сыграть не менее 4 игр, по баллам которых судьи выявили финалистов. Все переживания игроков и болельщиков были видны невооруженным глазом: крики радости при победе и сдержанные советы при проигрыше.

Последняя игра была самая волнующая. Спортсмены старались быть спокойными, не торопиться и не допускать ошибок. Мощные, точные подачи и хладнокровные мягкие обманные ходы, вот чем был наполнен матч за призовое место. Но, как бы обе команды не старались, первое место только для одной. И в этом году победителем соревнований стала команда ПСЧ -11 из Лениногорска. Постоянный лидер - ПСЧ-81 в этот раз оказалась на втором месте. И бронзу отвоевала команда ПСЧ -73 из Нурлат.

Море эмоций, отличное настроение и спортивный заряд бодрости - вот с чем уехали все участники соревнований.

Пресс-служба ФГБУ «2 отряд ФПС ГПС по РТ (договорной)»



Дети сотрудников МЧС стали призерами регионального этапа Всероссийского фестиваля-конкурса «Хрустальные звездочки»



В Татарстане прошел региональный этап Всероссийского фестиваля-конкурса «Хрустальные звездочки». Организатором конкурса выступило Управление Федеральной службы судебных приставов по Республике Татарстан. Этот уникальный проект призван поддерживать одарённых детей из семей сотрудников правоохранительных и иных государственных структур, а также в целях развития культурных традиций субъектов Российской Федерации, развития межнациональных и межрегиональных связей в области детского и юношеского творчества, укрепления авторитета семьи и семейных ценностей.

Фестиваль-конкурс «Хрустальные звёздочки» проводится с 2008 года в двух возрастных группах (дети от 7 до 12 лет и от 12 до 18 лет) в четыре этапа (региональный, заочный, очный и финал) и по трём номинациям: вокал, исполнительское мастерство (игра на музыкальных

инструментах), хореография (народный, классический и современный танец). География участников конкурса – все регионы России.

Дети сотрудников МЧС приняли активное участие в региональном этапе конкурса. На суд жюри были представлены вокальные и танцевальные номера, а также игра на музыкальных инструментах. Из восьми участников от МЧС двое были удостоены дипломов второй и третьей степени.



Остальные ребята получили дипломы участников фестиваля и дипломы за лучшее отражение военно-патриотической тематики.

Наши «хрустальные звездочки» - это Ширяева Елена, занявшая третье место за вокал и Аминова Анжелика – второе место за игру на фортепиано, смогут побороться за участие в межрегиональном этапе фестиваля-конкурса. Теперь жюри следующего этапа отсмотрит видео выступления ребят и возможно именно они продолжат путь к победе. Пожелаем им удачи.





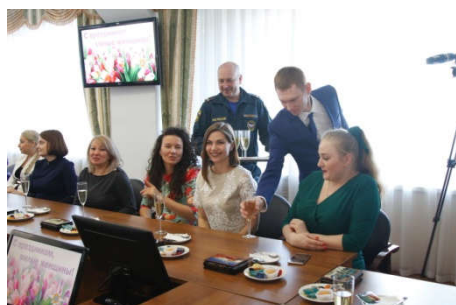
Поздравления в честь 8 марта в МЧС

Начальник Главного управления МЧС России по Республике Татарстан генерал-лейтенант внутренней службы Рафис Хабибуллин поздравил сотрудниц МЧС с наступающим Международным женским днём 8 марта.

Представительницы прекрасной половины человечества, которые трудятся в центральном аппарате и различных подразделениях МЧС, были приглашены сегодня на торжественный приём к начальнику татарстанского главка МЧС России.

Рафис Хабибуллин поздравил женщин с праздником весны, пожелал им крепкого здоровья, большого семейного счастья, благополучия и поблагодарил за неоценимый вклад, вносимый в обеспечение безопасности и развитие чрезвычайного ведомства на территории Республики Татарстан!

Начальник главного управления отметил, что на женский коллектив МЧС всегда можно положиться в трудную минуту. После чего состоялась торжественная церемония награждения отличившихся сотрудниц ведомственными медалями, по окончании которой Рафис Хабибуллин вручил приглашённым дамам роскошные букеты цветов и памятные подарки.



Стресс: под ударом весь организм!

Сегодня мы снова с Вами поговорим о стрессе, о последствиях стресса на организм, как проявляется стресс и как избавиться от него.

В стрессовой ситуации в организме человека запускается цепь биохимических реакций. В результате в организме вырабатываются гормоны, которые помогают организму справиться с напряжением. Главный гормон стресса адреналин - нужен для быстрой мобилизации. Действие его краткосрочное, но сильное: повышается кровяное давление, повышает частоту сердечных сокращений, приводит тонус мышц, увеличивает болевой порог, улучшает реакции и умственную способность... Схожий с ним по действию и другой гормон - норадреналин. Адаптироваться к стрессу помогает другой гормон - кортизон, который вырабатывается надпочечниками. Его действие более длительно, он вырабатывает энергию, стимулирует выработку глюкозы, ускоряет сердцебиение, распределяет питательные вещества (белки, жиры, углеводы).

Эти же гормоны при их постоянном воздействии на организм и вызывают негативные последствия, которые требуют медицинской помощи:

1. Ослабление иммунитета - под воздействием стресса иммунная система дает сбой. Под влиянием кортизона, который постоянно вырабатывается под действием постоянного стресса, уменьшает в крови количество лейкоцитов, а также уменьшается производство антител. Поэтому люди, у которых есть проблемы в семье или на работе чаще болеют.

2. Диабет - нарушение в работе нейронов, регулирующее массу тела, а также высокие уровни кортизона, адреналина и гормона роста, ответственных за повышение уровня глюкозы, и то, что она не расходуется клетками, приводя к возникновению диабета 2 типа.

3. Остеопороз - избыток кортизона нарушает метаболизм кальция и накопление его в костной ткани и наоборот, увеличивает выведение минералов из организма человека. Это снижает плотность костей, провоцируя болезнь.

4. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Высокий уровень адреналина ухудшает кровоснабжение обоих органов, замедляет восстановление клеток и делает их более чувствительными к агрессивному действию соляной кислоты. Все это ослабляет иммунитет эпителия и вызывает воспаление слизистой оболочки, возникновение эрозий и язв.

5. Болезни сердца и органов кровообращения. Под влиянием кортизона и адреналина увеличивается



Учимся быть здоровыми!



напряжение симпатических и парасимпатических нервных волокон, влияющих на работу сердечной мышцы и периферических кровеносных сосудов. Возбуждение волокон первого ряда увеличивает частоту сердечных сокращений в три раза. В то время как возбуждение других волокон наоборот замедляют работу сердца. В такой ситуации в момент стресса сердце начинает биться быстрее, дыхание учащается и становится поверхностным. Кровеносные сосуды сужаются, повышается кровяное давление.

6. Ожирение. Фактор, сопутствующий стрессу, - повышенная выработка норадреналина - гормона, вызывающего неконтролируемый аппетит к сладостям. А поскольку углеводы участвуют в продукции гормона счастья - серотонина, улучшающего настроение, многие люди заедают стресс:

- Научитесь мыслить позитивно. Не стесняйтесь просить других людей о помощи.

- Не допускайте накопление стресса. Выговоритесь, поплачьте. Вечером примите ванну с любимым эфирным маслом, например с лавандой, или мелиссой, или сходите на массаж. Займитесь своим хобби. Положительный эффект оказывает техника релаксации.

- Заботьтесь об интимной жизни. Регулярные сексуальные контакты действуют позитивно на весь организм, снимают напряжение, расслабляют. Чувства близости и безопасности закаляют перед любым стрессом.

3 лучших «лекарства» от стресса.

1 Упражнения - при занятиях фитнесом в организме вырабатываются эндорфины, улучшающие настроение, и стресс отступает.

2 Медитация: йога, гимнастика или самовнушение - всё, что освобождает разум и расслабляет тело, помогает справиться со стрессом.

3 Хобби - чтение рисование рукоделие - всё, что доставляет радость, не оставляя место для тревожных мыслей.

10 секретов жизни без стресса.

1. Есть спокойно. В течение дня должно быть несколько полноценных приемов пищи, хотя бы один - обязательно горячий. Пить не более 3 чашек кофе в день.

2. Спать не менее 7 часов.

3. Делать гимнастику, по крайней мере, дважды в неделю.

4. Не курить. Ограничить себя в употреблении алкоголя.

5. В трудных ситуациях повторять себе: «Я справлюсь» или «Всё уладится».

6. Учиться прощать и не утаивать обиды.

7. Раз в неделю делать себе что-либо приятное, ежедневно практиковать релаксацию.

8. Быть вместе с близким человеком, кому можно доверять.

9. Контролировать свой вес, не допускать появления лишних килограммов.

10. Вести активную социальную жизнь, расширять связи с людьми с похожими интересами.



шоколадными батончиками и пирожными, добавляя своему организму «пустые» калории.

Как проявляется стресс?

Стресс проявляет себя неопытными симптомами, которые поначалу не связывают с воздействием нервного напряжения. *Самые распространённые жалобы:* головная боль, ком в горле, боли в позвоночнике, выпадение волос, проблемы с кожей, проблемы с пищеварением и т.д.

Не допускайте накопление стресса.

Чтобы стресс перестал быть нашим врагом, нужно научиться управлять им: укрепляйте чувство собственного достоинства, развивайте умение излагать свою точку и придерживайтесь её... Признайте свое право на ошибки.



Проведена проверка готовности оперативной группы и оперативного штаба главного управления к реагированию в случае ЧС



Сегодня в Главном управлении МЧС России по Республике Татарстан проверялась готовность личного состава оперативной группы и оперативного штаба к реагированию в случае ЧС в период прохождения паводковых процессов в республике.

Построение личного состава оперативной группы состоялось на территории республиканского Центра управления в кризисных ситуациях. В ходе проверки начальник отдела оперативного планирования полковник Игорь Драгунов проинспектировал не только наличие спецодежды на каждого специалиста опергруппы, работоспособность автономного источника питания, оснащенность спецавтомобилей и подвижного пункта управления ГУ МЧС РФ по РТ, но и проверил у личного состава знание своих функциональных обязанностей.

Аналогичной проверке подвергся и личный состав оперативного штаба ГУ МЧС РФ по Республике Татарстан.

