

Центр Экологического Выживания и Безопасности  
Центр Медицины катастроф и неотложных состояний



*Предотвращение,  
Спасение,  
Помощь*

Чеурин Г.С.  
Попов В.П.  
Трушников Ю.В.

**Весеннее половодье.  
Как спасти себя,  
своих близких и свой дом.**

Екатеринбург - 1999

## Содержание

Уважасмые Уральцы!.....	1
<b>КАК ОТНОСИТЬСЯ К НАВОДНЕНИЮ</b> .....	2
Подготовка дома и подворья .....	2
Подготовка к работе в ледяной воде .....	3
Причины и механизм переохлаждения. ....	4
Холодовой шок. ....	5
Ледяной шок. ....	6
Алкоголь и согревание .....	8
Рекомендации при плавании в холодной воде. ....	9
Выживание при попадании в холодную воду и быстром извлечении. Методы согревания .....	9
Первая помощь при травмах, обморожениях и ожогах в случае отсутствия медикаментов .....	11
Оказание первой медицинской помощи. ....	13
Особенности оказания реанимационной помощи при утоплении. ....	14
Переохлаждение. ....	15
Травмы. ....	16
Кровотечение .....	16
Ваш первый в жизни костер .....	17
Совершенствование повседневной одежды .....	17
Какой же минимум вещей необходимо “захватить с собой” .....	19
Приемы выживания в условиях леса и тайги .....	19
Сигналы бедствия, подаваемые флагом, зеркалом, костром .....	20
Простейшее, заранее подготовленное укрытие .....	21
Укрытие без топора и пилы .....	24
Долговременный костер .....	27
Несколько “маленьких хитростей” для кострового: .....	29
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	30
Литература .....	31
Содержание .....	32

Чеурин Г.С., Попов В.П., Трушников Ю.В.

“Весеннее половодье. Как спасти себя, своих близких и свой дом.”

Центр ЭВБ, ЦМКиНС г.Екатеринбург,

объем 2.0 п.л. формат:

Тираж: 500 экз. Верстка: 29.03.99г.

Представлено: 31.03.99 Подписано в печать: 11.05.99г.