

# НЕ БОРИТЕСЬ



## С ТЕЧЕНИЕМ

**(памятка по предупреждению несчастных случаев на воде и оказанию помощи утопающим)**

Главное управление МЧС России по Орловской области считает, что большинства опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде, можно избежать, соблюдая элементарные правила.

### ПЛАВАНИЕ НА ГЛУБИНЕ И ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА

Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать. Тогда вы не потеряетесь и не утонете, даже оказавшись в затруднительном положении.

Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги. Ваши действия:

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.
2. Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.
3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.
4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.
5. В крайнем случае, растащите и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.

### ДЛИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.
2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.
3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание.

### ЕСЛИ ВАС ПОДХВАТИЛО СИЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ

1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попав в такое течение, не пугайтесь. Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

### ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

#### Как узнать, что человек тонет?

Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в воде. Тонущий человек судорожно взмахивает руками.

#### Ваши действия.

1. Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась.
  2. Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь.
  3. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас (тогда вы лишитесь возможности двигаться и можете утонуть вместе с ним).
  4. Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх.
- Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему повернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или на спине.
5. Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

Конечно, лучшая гарантия безопасности отдыха на воде — здоровый ум, трезвый рассудок и соблюдение элементарных правил поведения. От нас с вами зависит, чтобы отдых на живописных берегах водоемов не обернулся непоправимой трагедией.

## РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ЗАО «ОРЕЛНЕФТЕПРОДУКТ» НК «ЮКОС»

для работы на автозаправочных комплексах в г. Орле требуются операторы-заправщики а/транспорта, мужчины и женщины (работа на улице).  
Возраст — до 40 лет. Образование — не ниже среднего.  
Режим работы — сменный.  
Средняя заработная плата — 5 тыс. руб. в месяц, полный социальный пакет.  
Обращаться по адресу: г. Орел, ул. Маяковского, д. 40, отдел кадров.  
Телефон 8 (4862) 75-20-12.

### ООО «ГЕОТЕХНОЛОГИЯ» выполнит работы по МЕЖЕВАНИЮ земельных участков

под домами, гаражами, дачными домиками; земель сельхозназначения, находящихся в долевой собственности граждан.

Юридический отдел окажет услуги по оформлению документов для приватизации и государственной регистрации прав на земельные участки, жилые дома, здания, строения, гаражи, садовые домики.

г. Орел, ул. Горького, д. 45,  
5-й этаж, оф. 24.  
Телефон 76-03-61 с 9 до 18 час.  
Лиц. МОГ-01379Г, МОГ-01380К выд. Фед. службой геодезии и картографии России.

### УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

сообщает, что конкурс по поставке автомобиля ГАЗ-32213-14, объявленный на 19 июля 2006 года, признан несостоявшимся ввиду наличия только одного участника.

### УПРАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

сообщает, что конкурс по поставке автомобилей ВАЗ-2114 за счет средств областного бюджета, объявленный на 18 июля 2006 года, признан несостоявшимся ввиду наличия только одного участника конкурса.

### ЗАО «Пульс-О»

имеет возможность оказать услуги в раскрое листовых заготовок (стальных), до 16 мм (материал заказчика).  
Справки по телефону 36-25-45.

### ЗАО «ТРАКТОРМАШ» Тракторы ОрТЗ и ХТЗ (ХТЗ-150К, Т-150). Двигатели ЯМЗ, з/ч ЛКМЗ

- Производство и продажа колесных и гусеничных тракторов, бульдозеров, погрузчиков;
- Продажа двигателей ЯМЗ;
- Производство и продажа навесного бульдозерного оборудования (прямой, поворотный и V-образный отвал);
- Гарантийное и постгарантийное обслуживание;
- Ремонт и восстановление;
- Продажа з/ч производства ЛКМЗ.

г. Орел, пер. Артельный 5  
Тел.: (4862) 36-42-91,  
36-43-92.  
http://www.ortz.ru  
РОСС RU. МСОЗ. В01111,  
В01112, В01113, В011140



76-20-34

## ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ

НП «Редакция газеты «Орловская правда»

### ВЕКТОР

Новый класс. Новый эталон



Запасные части

РОСТСЕЛЬМАШ  
Агротехника Профессионалов



ООО «ПаРом», 302520, Орловская обл., Орловский р-н, пгт. Знаменка, ул. Заречная, 16  
тел.: (4862) 72-32-93, 72-38-96  
http://www.parom.orel.ru, e-mail: parom@orel.ru

### СЕРВИС-ЦЕНТР МАСТЕР

ЗАКЛЮЧАЕТ ДОГОВОРЫ С ОРГАНИЗАЦИЯМИ НА ПРОФИЛАКТИКУ И РЕМОНТ ЭЛЕКТРО- И БЕНЗОИНСТРУМЕНТА НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ.

ТЕЛ: 724-116

E-MAIL: MASTERSERVIS@BK.RU

УЛ. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 231, ДОМ МОДЫ WWW.MASTERVORLE.RU

Глубоко скорблю в связи со смертью исполнительного директора Орловского территориального фонда обязательного медицинского страхования

#### ШТЕЛЬМАХА

Леонида Георгиевича

и выражаю искреннее соболезнование родным и близким покойного.

Глава администрации Мценского района.

Коллектив медицинского института ОГУ скорбит по поводу безвременной смерти исполнительного директора Орловского ТФОМС, сотрудника медицинского института

#### ШТЕЛЬМАХА

Леонида Георгиевича

и выражает искреннее соболезнование семье и близким покойного.

Орловское региональное отделение Всероссийской политической партии «Единая Россия» глубоко скорбит по поводу безвременной кончины исполнительного директора Орловского территориального фонда обязательного медицинского страхования

#### ШТЕЛЬМАХА

Леонида Георгиевича

и выражает глубокое соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив МУЗ Шаблыкинская ЦРБ скорбит в связи с безвременной смертью исполнительного директора территориального фонда обязательного медицинского страхования Орловской области

#### ШТЕЛЬМАХА

Леонида Георгиевича

и выражает глубокое соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив МУЗ Новосильская ЦРБ глубоко скорбит по поводу безвременной кончины исполнительного директора территориального фонда обязательного медицинского страхования

#### ШТЕЛЬМАХА

Леонида Георгиевича

и выражает глубокое соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив МУ Нарышкинская ЦРБ выражает глубокое соболезнование родным и близким в связи с безвременной смертью исполнительного директора ТФОМС

#### ШТЕЛЬМАХА

Леонида Георгиевича.

Коллектив МУЗ Сосковская ЦРБ глубоко скорбит по поводу безвременной смерти исполнительного директора Орловского ТФОМС

#### ШТЕЛЬМАХА

Леонида Георгиевича

и выражает искреннее соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив Детской областной больницы глубоко скорбит по поводу смерти зубного врача

#### ШИБАЕВОЙ

Эрмины Петровны

и выражает соболезнование родным и близким покойной.

Администрация и коллектив орловского завода «Северсталь-метиз» выражает глубокое соболезнование председателю профсоюзного комитета Валентине Семеновне Пашенковой в связи со смертью матери.

### Орловская правда

УЧРЕДИТЕЛИ:  
Администрация Орловской области, Орловский областной Совет народных депутатов, некоммерческое партнерство «Редакция газеты «Орловская правда».

### РЕДАКЦИЯ

Главный редактор  
А.Н. ТИХОНОВ.  
Первый заместитель главного редактора  
А.И. КОНДРАТЕНКО.  
Заместитель главного редактора  
Т.И. ПАВЛОВА.  
Ответственный секретарь  
В.В. ЧАРПО.

Редактор номера  
Юрий СЕМЁНОВ.  
Зам. ответственного секретаря  
Николай ШИКУНОВ.

Адрес редакции:  
302000, ГСП, г. Орел, ул. Брестская, 6.  
Электронная почта: orp@rekom.ru  
Интернет-версия: www.orp.orel.ru

Газета зарегистрирована Воронежским Центрально-Черноземным региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства Российской Федерации о средствах массовой информации. Регистрационный номер В0715. Отпечатана в ОАО «Типография «Труд». 302000, г. Орел, ул. Ленина, 1.

Редакция не всегда разделяет мнения авторов публикуемых материалов. Материалы, публикуемые под рубриками «Деловая встреча», «Из первых рук», «Позиция», «Позиция первого лица», «Новости бизнеса», печатаются на правах рекламы. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Цена свободная.

телефон для справок — 47-52-52;  
рекламы — 43-51-72, 76-20-34;  
факсы: 47-52-52, 76-20-34.