**Памятка**

**населению по действиям**

**в предпаводковый и паводковый периоды**

Скоро ледоход и паводок. Прибрежная обстановка может заставить людей пересесть в лодки, что влечет за собой опасность неожиданно оказаться в холодной воде. Не всегда спасательные средства оперативно оказываются под рукой. В таких случаях человек должен уметь максимально рассчитывать на самого себя.

Надо помнить и придерживаться ряда правил и рекомендаций:

1. Обычный человек в одежде может находиться в воде с температурой 7 – 8 градусов до 3 – 4 часов, в воде с температурой 3 – 4 градуса – до 1,5 – 2 часов без ущерба для жизни и здоровья. Самое главное – верить, что это возможно.
2. Оказавшись неожиданно в воде, постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры и перетерпите первые неприятные ощущения от холодной воды. Никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику. Через 30-40 секунд вы перестанете остро чувствовать холод, почувствовав легкое внутреннее тепло.
3. Оказавшись в воде, оцените обстановку: что лучше для вас – плыть к берегу или держаться за лодку (льдину) и ждать помощи, или дрейфовать вместе с лодкой (льдиной) и в удобном месте выбраться на берег. Не пытайтесь после длительного нахождения в холодной воде подняться из воды по веревочной лестнице – можете сорваться, не делайте резких движений – можете порвать суставные связки.
4. Если вы приняли решение плыть самостоятельно, не делайте резких движений, следите за дыханием – оно должно быть ровным, в движении массируйте пальцы рук и ног. Постоянно контролируйте направление вашего продвижения, иначе дистанция до спасительного берега может значительно увеличиться.
5. Опасайтесь острого льда — здесь вас подстерегает двойная опасность:
* Холодная вода анестезирует поверхностные участки тела, и даже глубокие порезы остаются незамеченными.
* Холодная вода значительно замедляет процесс свертывания крови, и рана постоянно кровоточит. Очень часто люди в воде гибнут не от холода, а от кровопотерь.
* Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лед: даже выбравшись на него, вы все равно провалитесь под лед. Осторожно проламывая его, продвигайтесь к берегу или к толстому льду, аккуратно касаясь льда, т.к. он имеет режущие свойства.
* Если вы выбрались на берег или на лед, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее белье, вытритесь им, снова отожмите и наденьте на тело. Не стойте босиком на льду или холодной земле. Делайте согревающие движения (упражнения). Не позволяйте себе заснуть, пока не начнете согреваться. Если вы начали дрожать, это очень хороший признак – организм самосогревается.
* Если вы оказываете помощь человеку, длительное время находящемуся в холодной воде, не в коем случае не давайте ему спиртное – это может его погубить. По возможности, потерпевшего надо быстро переодеть в сухое белье. Произведите массаж конечностей, начиная с периферии.

**ПАВОДОК**

Вода – это грозная стихия, потенциальный источник многих ЧС, безжалостный убийца. С древних времен наводнения воспринимались людьми как самое страшное стихийное бедствие.

Паводок – краткий быстрый подъем воды из-за ливней или зимних оттепелей.

**В случае попадания человека в водный поток необходимо:**

* Удерживаться на поверхности воды.
* Всеми силами стараться добраться до берега, строения или плавсредства.
* Использовать для удержания на поверхности воды плавающие предметы.
* Плыть по течению, экономить силы, приближаться к берегу.
* Избегать водоворотов, стремнин, препятствий в воде.
* При спасении вплавь необходимо, по возможности, использовать плавающие предметы или страховочную веревку.
* Нужно снять обувь, тяжелую верхнюю одежду и спокойно плыть к берегу, к ближайшим строениям или островкам и здесь ждать спасателей.

**ВНИМАНИЕ!**

При угрозе наводнения в предполагаемой зоне затопления:

- работу предприятий, организаций, школ и дошкольных образовательных учреждений прекратить;

- детей отправить по домам или в безопасное место;

- домашних животных и скот перегнать на возвышенные места;

Если ваш дом попал в объявленный район затопления:

* отключить газ, воду и электричество, погасить огонь в печах;
* перенести продовольствие, ценные вещи, одежду, обувь на верхние этажи зданий, на чердак, а по мере подъема воды и на крыши;
* постарайтесь собрать все, что может пригодиться: плавсредства, спасательные круги, веревки, лестницы, сигнальные средства;
* наполните рубашку или брюки легкими плавающими предметами (мячиками, шарами, пустыми закрытыми пластмассовыми бутылками и т.п.).

**С получением предупреждения об эвакуации:**

* соберите трехдневный запас питания (возьмите энергетически ценные и детские продукты питания: шоколад, молоко, воду и т.п.);
* подготовьте теплую практичную одежду;
* подготовьте аптечку первой помощи и лекарства, которыми Вы обычно пользуетесь;
* заверните в непромокаемый пакет паспорт и другие документы;
* возьмите с собой туалетные принадлежности и постельное белье;
* при наличии времени забейте окна и двери.

Если начался резкий подъем воды:

* Как можно быстрее занять ближайшее безопасное возвышенное место (верхние этажи зданий, крыша здания, дерево) и быть готовым к организованной эвакуации по воде с помощью различных плавсредств или пешим порядком по бродам.
* Не следует поддаваться панике. Не терять самообладания и принять меры, позволяющие спасателям своевременно обнаружить наличие людей, отрезанных водой и нуждающихся помощи.
* Применять для самоэвакуации по воде различные плавсредства (лодки, плоты из бревен и других плавучих материалов, бочки, щиты, двери, обломки деревянных заборов, столбы, автомобильные камеры и другие).
* Прыгать в воду с подручным средством спасения можно лишь в самом крайнем случае, когда нет надежды на спасение.
* Оказавшись во время наводнения в поле, лесу, нужно занять более возвышенное место, забраться на дерево.

**Если вы обнаружили пострадавших при наводнении:**

* Заметив пострадавших на крышах зданий, возвышенных местах, деревьях, необходимо срочно сообщить органам местного самоуправления об этом.
* При наличии плавсредств принять меры к спасению пострадавших.
* При отсутствии плавсредств необходимо соорудить простейшие плавучие средства из подручных материалов.

При получении сообщения по радио и телевидению о начале заблаговременной эвакуации соберите подготовленные документы и ценные вещи и явитесь в указанное время на сборный эвакуационный пункт.

**ПРИ ВНЕЗАПНОМ ЗАТОПЛЕНИИ ДОМА**

* приготовьтесь к эвакуации по воде, соберите необходимые вещи, документы;
* немедленно отключите электроснабжение, выверните пробки или поверните рубильник на электрощите;
* поднимитесь на верхние этажи зданий, крыши и чердаки;
* вывесите флаг из яркой ткани днем или зажженный фонарь ночью.

**При любых обстоятельствах сохраняйте спокойствие и самообладание – вам обязательно придут на помощь!**

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЭВАКУАЦИИ ПО ВОДЕ:**

* самостоятельно эвакуироваться по воде можно только при угрозе ухудшения обстановки или в случае прямой видимости места на незатопляемой территории;
* пешим порядком (вброд) эвакуироваться весной запрещается из-за опасности переохлаждения;
* при эвакуации по воде максимально используйте подручные средства (надувные предметы, автомобильные камеры, доски, бревна, бочки и т.д.);
* при пользовании табельными (самоходными) плавательными средствами входите в лодку (катер) по одному, во время движения не меняйтесь местами и не садитесь на борт.