

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Памятка населению**  **КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНЬИ** |

****

Холода уже наступили. И, несмотря на ежегодные предупреждения МЧС, люди постоянно проваливаются под лед на рыбалках, да и на обычных прогулках. Все потому что мало кто способен адекватно оценить коварство льда — на одном и том же водоеме толщина его может быть совершенно разной. Выжить после падения в полынью удается, к сожалению немногим. Сейчас мы расскажем вам, что нужно делать в такой непростой ситуации.

**Что происходит**

Дыхание в ледяной воде перехватит моментально — температурный перепад и шок. Человека со слабым сердцем такое может и убить. Большинство гибнет из-за гипотермии: кровь отливает от конечностей к сердцу и мозгам, а вот руки и ноги перестают функционировать нормально.

**Самоконтроль**

Это первое, что нужно помнить. В ледяной воде необходимо обязательно постараться прийти в себя как можно быстрее. Контроль дыхания очень важен: восстановите его и, опасность просто захлебнуться водой, будет уже не так близка.

**Положение тела**

Если размеры полыньи позволяют, раскидывайте в стороны руки и ноги. Так вы избежите опасности погрузиться сразу и с головой, что очень опасно. Тяжелые ботинки (по возможности) лучше скинуть, иначе они утянут вас на дно.

**Опасное течение**

Взяли себя в руки? Отлично. Поймите, куда влечет вас течение и старайтесь выбираться к противоположному краю полыньи. Иначе вас просто затянет под лед, откуда выбраться уже невозможно.

**Куда вылезать**

В идеале нужно вылезать с той же стороны, где провалились. Вы пришли с этой стороны — значит, лед там уже проверено выдержит вес человека.

**Согреваемся**

Конечно, согреться в ледяной воде не получится. Однако, можно буквально заставить циркуляцию крови работать вопреки заложенной природой программе: активно (но не хаотично!) двигайте руками и ногами. Так вы помешаете им окоченеть, а значит, и сохраните способность двигаться.

**Опасный край**

Выбраться на лед из полыньи очень трудно. Все дело в том, что ее края подмыты водой и очень скользки. Вам нужно обломать скользкие края ударами локтя, обязательно защищенного одеждой. Теперь появилась возможность зацепиться за лед.

**Как вылезать**

Закидывайте руки на лед, как можно дальше. Не забывайте глубоко дышать, это очень важно. Цепляться за лед пальцами и ногтями бесполезно, не тратьте драгоценное время. Опирайтесь на лед локтями, одновременно энергично отталкивая себя ногами от воды. Старайтесь закинуть на лед согнутую в колене ногу — это путь к спасению. Выбрались? Перекатывайтесь подальше от воды, вставайте и бегите на берег.

Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

**- единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,**

**- службы спасения Волгограда – «089»**

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ **112**

|  |
| --- |
|  |

**Комитет гражданской защиты населения**

**администрации Волгограда**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ПАМЯТКА**  **По действиям населения при угрозе наводнения** |

**Уважаемые жители Волгограда!**



**Характеристика явления**

**Наводнение** — затопление суши водой, выступившей из берегов в период весеннего половодья или образовавшейся в результате сильных ливней и т.п.

**Действия населения до наводнения**

**Если вы услышали сигнал об угрозе наводнения:**

* включите телевизор или радиоприемник, по ним может поступить важная информация. В установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны возможного катастрофического затопления в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности;
* сообщите соседям и близким людям, находящимся в зоне явления, об угрозе;
* подготовьте документы, ценные вещи, медикаменты, 2-3 суточный запас непортящихся продуктов питания, постельное белье и туалетные принадлежности, по возможности комплект верхней одежды и обувь;
* перенесите имущество и материальные ценности в безопасное место (чердак, крыша) или уложите их повыше (на шкафы, антресоли);
* выключите электричество и газ, погасите огонь в отопительных печах, закрепите все плавучие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях.
* Закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей;
* покиньте дом и следуйте на эвакуационный пункт.

**Действия населения во время наводнения**

**Если вы в зоне наводнения:**

* включите телевизор или радиоприемник, по ним может поступить важная информация;
* без крайней необходимости не принимайте самостоятельных непродуманных действий;
* поднимитесь на верхний этаж здания, чердак или крышу, на деревья или другие возвышающиеся предметы или участки местности.
* Постарайтесь найти и иметь при себе до эвакуации предметы, пригодные для самоэвакуации (автомобильную камеру, надувной матрац и т.п.);
* до прибытия спасателей подавайте сигнал бедствия: днем — вывешиванием или размахиванием белым или цветным полотнищем, подбитым к древку, в темное время — световым сигналом и, периодически, голосом;
* оказывайте помощь плывущим и тонущим людям;

**Если помощь еще не прибыла:**

* самоэвакуацию на незатопленную территорию производите только в крайних случаях, а именно: для оказания неотложной медицинской помощи пострадавшим, при отсутствии воды и продуктов питания, угрозе ухудшения обстановки или утраты уверенности в получении помощи со стороны;
* как можно быстрее поднимитесь на возвышенность, если такой возможности нет, заберитесь на дерево или постарайтесь уцепиться за те предметы, которые способны удержать человека;
* при наличии лодки или другого плавсредства первыми вывозите из затопленных районов детей, женщин, стариков и больных.

**Если вы оказались в воде:**

* снимите с себя тяжелую одежду и обувь;
* постарайтесь воспользоваться плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами, ухватитесь за них и ждите помощи.

**Если тонет человек:**

* бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите на помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки;
* если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, схватив его за волосы, буксируйте к берегу.

Если прибыли спасатели:

* строго соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств, проявляйте выдержку и самообладание;
* без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство;
* во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа;
* на конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь.

**Действия населения после наводнения**

* при подходе к зданию соблюдайте осторожность, проверьте надежность всех его конструкций (стены, полы), остерегайтесь падения каких-либо предметов, порванных и провисших электрических проводов;
* при осмотре внутренних комнат не применяйте в качестве источника света открытый огонь, спички, свечи и т.д. из-за возможного присутствия газа в воздухе. Для этих целей следует использовать электрические фонари на батарейках;
* проветрите комнаты, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов и просушите жилое помещение, обеззаразьте загрязненную посуду, столовые приборы, поверхность мебели. Для этих целей используйте кипяток или отбеливатель;
* проверьте исправность электропроводки, трубопроводов газоснабжения, водопровода и канализации. Не пользуйтесь ими до тех пор, пока не убедитесь в их исправности с помощью специалистов;
* выбросите пищевые продукты и запасы питьевой воды, которые были в контакте с водой;

Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

**- единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,**

**- службы спасения Волгограда – «089»**

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ **112**

|  |
| --- |
|  |

**Комитет гражданской защиты населения**

**администрации Волгограда**