

## Паводок

Весной на Ямале уровень воды в реках сильно повышается за счет таяния снега. Это явление называется весенний паводок. Ты должен знать, как вести себя в этой чрезвычайной ситуации.

Услышав сигнал «Внимание всем!», передаваемый сиренами, прерывистыми гудками предприятий и транспортных средств, включи телевизор или радио и послушай новости. Тебе сообщат, когда и где произошел паводок, и расскажут, что ты должен делать в период эвакуации.

Получив информацию об эвакуации, ты должен взять с собой:

пакет с документами и деньгами;

медицинскую аптечку;

запас продуктов на три дня;

постельное белье и туалетные принадлежности;

запасной комплект верхней теплой одежды и обуви.

Ты должен прибыть на эвакуационный пункт вместе с родителями в установленное время для регистрации и переезда в безопасное место.

Если паводок застал вас внезапно:

главное – выберись из воды и постарайся не попасть в несущийся поток;

найди поблизости возвышенное место (холм, высокое крепкое дерево, чердак дома), и постарайся перебраться на него, чтобы несущийся поток воды тебя не смыл;

сообщи о своем местонахождении в Единую дежурно – диспетчерскую службу спасения по сотовому телефону.

Если ты оказался на открытом, безопасном месте:

разожги костер и сделай укрытие;

помни, возвращаться домой нельзя. Это может стоить жизни! Жди эвакуации.

Если ты промок:

сними одежду и отожми ее;

если нет сменной одежды, то одень влажную, но больше двигайся и меньше будь на ветру;

помните, на помощь обязательно придут спасатели!

После спада воды:

Убедись, что вход в помещение безопасен: нет серьезных повреждений стен и перекрытий.

Проветри и просуши помещение.

Не употребляй продукты, которые попали в воду. Вода разносит инфекции.

Соблюдай меры предосторожности,  
и опасность весеннего паводка  
будет тебе не страшна!

## **ПАМЯТКИ населению по действиям в предпаводковый и паводковый периоды**

Скоро ледоход и паводок. Прибрежная обстановка может заставить людей пересечь 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:

- 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.

- 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.

- Если вы попали в воду в состоянии подпития, но разум контролирует ваше поведение, не забывайте: перечисленные ранее ощущение вы можете в меньшей степени или вообще не ощутить.

- Оставьте на себе нижнее белье, носки, перчатки, головной убор. Помните: от 40 до 60 % тепла уходит через голову, поэтому не снимайте головной убор, даже мокрый. Неприятные (болезненные) ощущения в пальцах рук и ног. Они быстро пройдут после выхода из воды. Однако сила кистей рук и ступней ног снижается в несколько раз (3 -5). Даже не пытайтесь делать та физические усилия, которые доступны вам в обычных условиях.

- 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 суставные связки.

- 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.

- Опасайтесь острого льда - здесь вас подстерегает двойная опасность:
- Холодная вода анестезирует поверхностные участки тела, и даже глубокие порезы
- 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, вытрите 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.

- Растирание спиртным конечностей и отдельных участков тела также малоэффективно и обманчиво.

- Если у вас есть время до попадания в холодную воду, подготовьте свою одежду: белье должно быть на всю длину конечностей и иметь на концах завязки или резинки, носки должны быть длинными, плотными и с резинками. Головной убор должен максимально закрывать голову, быть плотным и надежно держаться на голове, в то же время он не должен впитывать много влаги. Обувь должна легко сниматься, при этом носки должны оставаться на ногах. Шея также максимально должна быть закрыта. И, конечно же, желательно иметь запасной комплект нижнего белья, запасные носки, перчатки, головной убор, горячее питье.

**ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И САМООБЛАДАНИЕ – ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИДУТ НА ПОМОЩЬ**