

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 те 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 повредить 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!

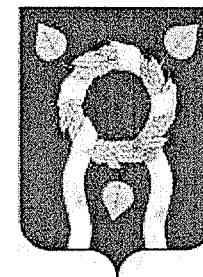
Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лед: даже выбравшись на него, Вы все равно провалитесь под лед. Осторожно проламывая его, продвигайтесь к берегу или к толстому льду, аккуратно касаясь льда (он имеет режущие свойства).

Если Вы выбрались на берег или на лед:

- снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее белье, вытритеесь 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, ни в коем случае не давайте ему спиртное - это может его погубить. По возможности, потерпевшего надо быстро переодеть в сухое белье.

В любом случае действуйте обдуманно, не паникуйте, страх - плохой помощник.

ПАМЯТКА



**ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ
ПАВОДКОВЫЙ ПЕРИОД**

Действия населения в подготовительный и паводковый период



В предпаводковый период необходимо готовиться к подъему уровня воды и возможному подтоплению Вашего участка или жилого дома, для чего необходимо:

- по возможности, застраховать движимое и недвижимое имущество от подтопления и нанесения ущерба вследствие паводка (наводнения);
- если есть возможность, то перед паводком переселить в безопасное место детей, престарелых, больных;
- убрать с подтапливаемых территорий стройматериалы, удобрения, горюче-смазочные материалы, дрова и тому подобное;
- имеющиеся плавсредства проверить и закрепить, чтобы не смыло водой, предусмотр-

рев возможность их использования в паводковый период.

При внезапном и резком подъеме воды, затоплении Вашего дома или квартиры:

- по возможности, принять меры по защите дома (выключить свет, газ, погасить огонь в печи, запереть окна и двери, заделать окна и двери первых этажей досками или фанерой);
- подготовиться к эвакуации (взять теплые вещи, документы, продукты питания);
- занять безопасное место на возвышенности, запастись любимыми предметами, которые могут помочь Вам держаться на плаву, если Вы окажетесь в воде (бочки, доски, бревна, щиты, автомобильные камеры, обломки забора, пластиковые закручивающиеся бутылки, набитые в мешок или в рубашку, и другое);
- до прибытия помощи оставаться на верхних этажах, крышах или других возвышенностях. Чтобы Вас заметили, привяжите на шест кусок красной ткани, в темноте подавайте световые сигналы.

После спада воды:

- в здания входить с осторожностью, предварительно убедившись, что конструкции не пострадали;
- прежде всего, проветрите помещение, открыв все окна и двери. Ни в коем случае не разжигайте огонь, не включайте электричество - возможна утечка газа;
- пользоваться электричеством, газом, водопроводом и канализацией можно только после того, как разрешат специалисты;

- нельзя употреблять попавшие в воду продукты;
- затопленные колодцы необходимо осушить и затем откачивать воду до тех пор, пока она не станет пригодной для питья;
- решать, когда можно брать питьевую воду и использовать подмокшие запасы продовольствия, должны только работники санитарной службы.

Правила безопасности на прогулке:

- не выходите на тонкий лед в начале зимы (лед ломается со звонким хрустом, трещит) и в начале весны (лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы);
- расстегните пояс рюкзака, чтобы быстро его сбросить в случае опасности;
- двигайтесь по натоптанным следам и тропинкам;
- имейте в руках палку, прощупывайте перед собой путь;
- если лед начал трескаться, осторожно ложитесь и ползите по своим следам обратно;
- при движении группой следуйте друг за другом на расстоянии, вперед пропустите самого опытного.

Запомните! В начале зимы наиболее опасна середина водоема.

В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.

Если вы попали в воду:

- оставьте на себе нижнее белье, носки, перчатки, головной убор. Помните: от 40 до