|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
| **ПАМЯТКА****населению о поведении во время паводка****Это нужно знать:**- Безопасным для человека считается лед толщиною не менее 15 сантиметров.- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%.- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.**Что делать, если вы провалились в холодную воду:**- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу па лед.- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.- Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен па прочность. |  | **ПАМЯТКА****населению по мерам безопасности при отдыхе на водоемах****(Спасение утопающих)**При спасении тонущего подплывите к нему сзади, возьмите за волосы или под мышки, переверните лицом вверх и, не позволяя себя utopзахватить, плывите к берегу. На берегу положите пострадавшего животом на согнутое колено (голова пострадавшего при этом должна свисать вниз), проведите туалет носовой полости и носоглотки (удаляя салфеткой, куском материи тину, песок, водоросли, ил), а затем путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути. После этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Необходимо знать, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца следует продолжать до появления объективных признаков смерти (полное отсутствие реакции глаза на свет, широкий зрачок, трупные пятна). При восстановлении дыхания и сердечной деятельности дайте пострадавшему горячее питье, тепло укутайте и как можно быстрее доставьте в лечебное учреждение. |