|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |  |
|  |  | |  | |
| **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. | |