**Памятка по обеспечению личной безопасности во время ледохода и паводка**

**Как обеспечить личную безопасность во время ледохода и паводка**

Скоро на реках начнется ледоход и период половодья. Весной во время ледохода на водоёмах появляются льдины, привлекающие детей. Многие из ребят считают катание на льдинах героическим поступком. Однако эти забавы нередко заканчиваются купанием в ледяной воде, поскольку льдины часто переворачиваются, сталкиваются между собой, попадают в водовороты. Несмотря на все предупреждения, многие люди, особенно рыбаки, пренебрегают мерами безопасности, выходя на тонкий лёд и тем самым подвергая себя смертельной опасности.

Несмотря на все меры, принимаемые администрацией и городскими службами, каждый человек сам отвечает за свою жизнь и безопасность на водных объектах и обязан соблюдать следующие правила:

   - Нельзя выходить на водоёмы при образовании ледяных заторов.

   - Не пользуйтесь в это время переходами по льду.

  - Опасно находиться на весеннем льду водохранилищ. Известны неоднократные случаи, когда ветром отрывались большие поля льда, на которых находились рыболовы и дети.

  - Переходить водоёмы весной по льду строго запрещается. Особенно недопустимы игры на льду в период вскрытия рек. Прыгать с льдины на льдину и удаляться от берега недопустимо. Такие поступки, как правило, заканчиваются трагически.

 - Во время ледохода и паводка опасно находиться на обрывистом берегу, так как быстрое течение воды подмывает и рушит его.

  Интенсивное снеготаяние может повлечь за собой паводок – краткий, но быстрый подъём уровня реки из-за обильного поступления талой воды.

  Прибрежная обстановка может заставить людей пересесть в лодки, что влечёт за собой опасность неожиданно оказаться в холодной воде. И 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. Не делайте никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику. Через 30-40 секунд вы перестанете остро ощущать холод, почувствовав легкое внутреннее тепло;

   - оставьте на себе нижнее бельё, носки, перчатки, головной убор. Помните: от 40 до 60 % тепла уходит через голову, поэтому не снимайте головной убор, даже мокрый;

  - опасайтесь острого льда – здесь вас подстерегает двойная опасность: холодная вода анестезирует поверхностные участки тела и даже глубокие порезы, значительно замедляет процесс свертывания крови, и рана постоянно кровоточит. Очень часто люди в воде гибнут не от холода, а от кровопотери;

    - не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лёд. Осторожно проламывая его, продвигайтесь к берегу или к толстому льду.

   Если вы выбрались на берег или на лёд, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее бельё, вытритесь им, снова отожмите и наденьте на тело. Не стойте босиком на льду или холодной земле. Не позволяйте себе заснуть, пока не начнете согреваться. Если вы начали дрожать, это очень хороший признак – организм согревается.

    Способы спасания утопающего на весеннем льду аналогичны способам спасания на осеннем или зимнем льду, но имеют свои особенности и представляют определенную сложность:

  - во-первых, рыхлость льда усложняет действия самого тонущего и требует большой выносливости;

  - во-вторых, подвижка льда затрудняет работу спасателей по спасанию утопающего как специальными, так и подручными средствами;

   - в-третьих, спасая тонущего, необходимо умело управлять лодкой, катером с тем, чтобы обойти льдины, раздвинуть их и подойти к утопающему, не усугубив его положение.

    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. Если есть полиэтиленовая пленка – ею можно укутать человека. И постарайтесь побыстрее добраться до теплого помещения.

   Будьте осторожны во время ледохода и паводка! Берегите себя и своих близких от несчастных случаев!

Отдел по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям администрации по материалам официального сайта города Оренбург