

# Что делать при наводнении (для обучающихся 5-11 классов)

Если ты живешь в регионе, в котором случаются паводки или наводнения, собери вместе с родителями тревожный чемоданчик с самыми необходимыми вещами (заранее позаботься о специальном водонепроницаемом чехле на телефон – так ты всегда сможешь быть на связи).

Сохраняй спокойствие! В любых, даже очень непростых обстоятельствах, сохраняй самообладание.

Это поможет сохранить силы, которые необходимы для благополучного решения ситуации.

## ЕСЛИ ТЫ ДОМА:

- Как только начала прибывать вода, оставайся рядом со взрослым!
- Помоги взрослым обязательно отключить электричество, газ, воду, огонь в печи или камине.
- Перенеси ценные вещи и документы на чердак или верхние этажи.
- Плотно закрой окна и двери нижних этажей.
- Выпусти животных из клеток, стойла, отвяжи с привязи.
- Если ты остался один по возможности немедленно позвони по телефону вызова **экстренной службы «1-1-2»** (сообщи фамилию, имя, отчество, адрес и причину вызова).
- До начала организованной эвакуации подготовься к ней: заберись на верхний этаж, крышу. Обязательно постоянно передавай сигнал бедствия, так спасателям будет легче тебя найти: если день – размахивай ярким материалом, возможно одеждой (красного, желтого или другого заметного цвета), если ночь – подавай световые и голосовые сигналы.
- До прибытия помощи или спада воды находишься на верхнем этаже или крыше здания.
- Не старайся эвакуироваться самостоятельно без крайней необходимости!

## Что делать при наводнении ←

### ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ ОДИН НА УЛИЦЕ

- Успокойся! Не совершай хаотических действий!
- По возможности немедленно позвони по телефону вызова **экстренной службы «1-1-2»** (сообщи фамилию, имя, отчество, адрес и причину вызова).
- Жди спасателей. Осмотрись, если рядом есть дом, и есть возможность до него добраться, то бегом или вплавь направляйся к нему, на верхние этажи или крышу. Если нет возможности добраться, заберись на высокое дерево. Подавай сигналы бедствия: если день – размахивай ярким материалом, используй элемент своей одежды, если ночь – подавай световые (фонарик мобильного телефона) и голосовые сигналы (периодически кричи, либо включай громко звук телефона).
- Не используй беспрерывно мобильный телефон, помни, он может разрядиться. Включай фонарик через каждые 10-15 минут, чередуя световые сигналы с криком.

### ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ ОДИН В ВОДЕ:

- Экономь энергию и тепло. Для экономии энергии — не паникуй, не кричи и не размахивай руками.
- Плыви только к незатопленному объекту либо к плавающему бревну или другому предмету, который поможет тебе держаться на воде.
- Сбрось все, что мешает держаться на воде. Для экономии энергии можешь лечь на спину и максимально расслабиться.

### ЕСЛИ ПОДХВАТИЛО СИЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ:

- ▶ Борьба с течением бесполезна, береги силы.
- ▶ Следуй за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему незатопленному предмету или объекту (крыше дома, дереву, бревну).

**Важно:** Если вода продолжает прибывать, а спасателей или других людей, оказывающих спасательные мероприятия, поблизости нет, то осмотрись, найди надежное плавательное средство, расположись на нем или ухватись за него и не переставай периодически подавать сигнал бедствия (голосом), при этом не забывай экономить силы!



## Что делать при наводнении ←

### ПРИ ЭВАКУАЦИИ:

- Неукоснительно соблюдай требования спасателей.
- Спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходи в плавательное средство.
- Во время движения не покидай плавательное средство, старайся не двигаться, не покидать установленное тебе место, не садись на борт.
- Если ты остался один, после удаления из зоны чрезвычайной ситуации сообщи родным (друзьям) о месте своего нахождения

### КАК СТАБИЛИЗИРОВАТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ, КОГДА ТЫ УЖЕ В БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ:

- ▶ Чтобы почувствовать себя спокойнее, нужно некоторое время правильно подышать. Дыши ровно и глубоко, так, чтобы двигался живот, и чтобы каждый выдох был длиннее вдоха. Подыши так не дольше 5 минут.
- ▶ Попробуй расслабить мышцы: сначала изображаем бабочку: свести лопатки на вдохе, как будто бабочка сложила крылья, на выходе – развести. Потом как черепаха поднимаем плечи к ушам, как будто черепаха прячет голову в панцирь, на выдохе опускаем плечи и расслабляемся. Потом сжать кулаки крепко, как будто сжимаешь карандаш, на выдохе разжать руки. Затем нужно на вдохе носки ног подтянуть к телу, опустив пятки вниз, на выдохе расслабить стопы. Потом наоборот, вытянуть на вдохе носочки, а при выдохе выпрямить стопу. И последнее, на вдохе наморщить лицо: лоб, нос, на выдохе расслабить мышцы лица.
- ▶ Если позволяет время: изучи обстановку, рассмотри окружающие тебя предметы во всех деталях, решай не сложные арифметические задачи (перемножь числа, считай через два числа в обратном порядке, читай про себя стихотворение, восстанови детально обычный свой день, точную последовательность событий).
- ▶ Массируй мочки ушей и пальцы рук, сконцентрируйся на ощущении это поможет отвлечься.