

Что делать при наводнении (для обучающихся 1-4 классов)

Если ты живешь в месте, в котором случаются 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).

ЕСЛИ ТЫ УСЛЫШАЛ О НАЧИНАЮЩЕМСЯ НАВОДНЕНИИ:

ДОМА:

- Как только начала прибывать вода, оставайся рядом со взрослым!
- Если ты остался один, сохраняй спокойствие! По возможности немедленно позвони по телефону вызова **экстренной службы «1-1-2»** (сообщи фамилию, имя, отчество, адрес и причину вызова).
- Вспомни про тревожный чемоданчик. Возьми его и попробуй забраться повыше (если в твоём доме много этажей – поднимись на самый верхний, если один или два – заберись на крышу).
- Помни, подниматься необходимо пешком. Не пользуйся лифтом. Лифт может застрять.
- Оказавшись наверху, привлекай к себе внимание спасателей (кричи, размахивай руками, если у тебя есть какая-нибудь яркая одежда, размахивай ей). Если на улице темно, включи фонарик на телефоне для привлечения внимания спасателей.
- До прибытия помощи или спада воды, находишься на верхних этажах и крыше здания.
- Держись подальше от розеток и крупных незакрепленных вещей (стол, стулья).
- Не старайся эвакуироваться самостоятельно без крайней необходимости!

Что делать при наводнении

ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ ОДИН НА УЛИЦЕ

- По возможности немедленно позвони по телефону вызова **экстренной службы «1-1-2»** (сообщи фамилию, имя, отчество, адрес и причину вызова).
- Посмотри вокруг себя. Есть ли поблизости какая-нибудь возвышенность (высокий холм, дерево, дом).
- Жди спасателей. Подавай сигналы бедствия: если на улице светло – размахивай чем-либо ярким, например, используй свою одежду, если темно – включи фонарик на телефоне. Помощь может прийти, услышав громкие звуки – периодически кричи, либо включай громко звук телефона.
- Обрати внимание, есть ли поблизости взрослые люди. Попроси у них помощи.

ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ ОДИН В ВОДЕ:

- Сохраняй спокойствие! Береги силы и энергию.
- Найди предмет, который поможет тебе удержаться на воде (ветка от дерева, доска, мяч и т.д.).
- Если у тебя тяжелая обувь или рюкзак, которые мешают держаться на воде, сбрось их.
- Если ты попал в течение, не трать силы. Борьба с течением бесполезна. Ложись на спину на воду вперед ногами по течению. Но при этом смотри по сторонам, ищи за что можно ухватиться
- Оказавшись в безопасном месте, немедленно отожми мокрую одежду, чтобы не простудиться.

ПРИ ЭВАКУАЦИИ:

- Сохраняй спокойствие! Не суетись и не паникуй.
- Внимательно слушай спасателей и делай то, что они говорят.
- Когда окажешься в спасательной шлюпке, старайся находиться на одном месте, не двигаться и крепко держаться.
- Если ты остался один, после удаления из зоны чрезвычайной ситуации сообщи родным (друзьям) о месте своего нахождения

Что делать при наводнении ←

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ, КОГДА ТЫ ОКАЗАЛСЯ В БЕЗОПАСНОСТИ:

- ▶ Чтобы почувствовать себя уверенно, можно немного спокойно подышать. Закрой глаза, сделай глубокий вдох. Представь, что воздух, который ты вдыхаешь, окрашивается в твой любимый цвет и растекается по телу. Затем сделай медленный выдох.
- ▶ Чтобы переключить свое внимание, посмотри вокруг себя. Рассмотрите предметы, выбери и назови похожие друг на друга цветом, формой или размером.
- ▶ Если тебе страшно, вспомни своего любимого героя из мультфильма, книги. Чем он тебе нравится? Как ему удавалось справляться с трудными ситуациями?