**МЧС России по Красноярскому краю сообщает**

**Безопасность зимнего отдыха на природе**

Отправляясь на зимнюю пешую или лыжную прогулку в лес, обязательно учитывайте погодные условия. Сообщите родным планируемое время возвращения домой и место, куда вы направляетесь. Лыжные прогулки за городом должны проходить в местах с устойчивой сотовой связью.  
Дети и подростки не должны самостоятельно совершать лыжные прогулки в загородном лесу без сопровождения взрослых.  
Отправляясь на прогулку, подберите себе теплую и удобную одежду. Возьмите с собой мобильный телефон с полной зарядкой. При возможности – термос с горячим чаем.  
 В лесу не заходите далеко, ориентируйтесь по шумам и звукам с автодороги. Заблудившись, двигайтесь в одном направлении, а выйдя на дорогу или просеку, идите по ней, она в любом случае выведет к людям. Обращайте внимание на квартальные столбы. Сообщив номер такого столба спасателям, вы значительно облегчите им работу по вашим поискам. По номеру 112 помощь можно вызвать по сети любого сотового оператора с наиболее устойчивой связью.  
 Если по каким-либо причинам вам пришлось заночевать зимой под открытым небом, попробуйте соорудить укрытие из снега. Он легко поддается обработке, и, благодаря пористой структуре, обладает хорошими теплоизоляционными свойствами.  
 Еще одним популярным видом зимнего отдыха сейчас стало катание на санках-ватрушках. В отличие от обычных санок ватрушки способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска, являясь при этом практически неуправляемыми.  
Поэтому не следует перегружать ватрушку. Опасно садиться на ватрушку вдвоем, из нее можно вылететь. Также нельзя прикреплять ватрушки друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.  
 Кататься на санках-ватрушках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься по склонам, поросшим деревьями. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на наличие ям, бугров, торчащих кустов, камней. Последние могут серьезно повредить ватрушку, проколов или разрезав ее. Также не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.

**Рекомендации населению при сильном морозе**

В сильные морозы старайтесь лишний раз не выходить из дому. Особенно это касается детей. Если всё же выйти необходимо, то никогда не идите в холод на голодный желудок – съешьте что-нибудь горячее, выпейте чашку чая или кофе. Надо чтобы организм тратил на обогрев энергию пищи, а не свою собственную. Лицо и руки желательно смазать защитным жирным кремом, но, ни в коем случае не увлажняющим, который содержит в своём составе много воды. Старайтесь тепло одеваться. Но это не значит, что надо укутываться в сто одёжек. Одежда должна быть лёгкой, плотной, из натуральной ткани и шерсти, а лучше всего приобрести специальную термоодежду. Такая термоодежда прекрасно сохранит тепло вашего тела. Обувь всегда должна быть сухой и свободной, чтобы не нарушалось кровообращение ступней ног. Желательно надевать шерстяные носки, если таких нет, то можно использовать две пары хлопчатобумажных носков. Очень хорошо помогает «дедушкин способ» – оборачивание ступней ног в два-три слоя сухой газетой. Благодаря ей, тепло от ваших ног долго не улетучится через обувь. На морозе старайтесь не стоять, а постоянно потихоньку двигаться, особенно, когда ждёте на остановке общественный транспорт. Если чувствуете, что холод совсем невыносим, а идти надо, то передвигайтесь перебежками с остановками в кафе, магазинах, подъездах. Дышать на морозе надо медленно, неглубоко и, желательно, носом. Носовая полость устроена таким образом, что, когда воздух доходит до бронхов и лёгких, то он, как правило, успевает согреться. От сильных морозов страдают нос, кончики ушей, пальцы рук и ног. Если всё же вы не убереглись, сильно замёрзли и перестали их чувствовать, то ни в коем случае не отогревайте их горячей водой и не растирайте снегом. Это может привести к необратимым изменениям (некрозу) в тканях организма. Лучше всего обернуть обмороженную часть тела в сухую тёплую материю (полотенце, шерстяной платок и т.д.) и дать ей согреться. Если чувствительность конечностей не возвращается, то желательно сразу, без промедления обратиться к врачу. Придя с мороза домой, не пейте сразу горячий чай и не принимайте горячий душ, или ванну. При резкой смене температуры (от -20 до +20) может возникнуть значительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, с непредсказуемыми последствиями. Организм должен в течение 20-30 минут плавно адаптироваться к комнатной температуре. Самый простой способ обезопасить себя - это не выходить кататься сразу после сильного повторного снегопада, избегать небольших оврагов, лощин и долин с крутыми склонами, мест, которые только недавно освещены солнцем: до полудня кататься на затененных местах, а после - на тех, что уже были освещены солнцем с утра. И, разумеется, кататься только на размеченных трассах, безопасность которых ежедневно проверяют спасатели. Если снег угрожающе трещит и начинается двигаться, набирая скорость, и есть шанс уйти, отъехать в сторону, необходимо этим шансом обязательно воспользоваться и, максимально быстро покинув путь лавины, закрепиться на безопасном месте. Попав в лавину самом начале, нужно закрепиться на месте и любой ценой удержаться на склоне - держаться за дерево, укрыться за скальным выступом, воткнуть глубоко в снег палки, встать так, чтобы создавать наименьшее сопротивление и попытаться пропустить снег вокруг себя или даже над собой. Если лавина все-таки настигла вас, первое, что стоит сделать, защитить легкие и глотку от снежной пыли. Шарфом, шапкой, капюшоном, рукавицами или просто ладонями закрыть нос и рот и стараться по возможности держать голову по ходу снега. Очень важно суметь сориентироваться в пространстве и попытаться держаться как можно ближе к поверхности снега, специалисты рекомендуют в таких случаях использовать навыки плавания, чтобы «вынырнуть» на поверхность, но, увы, это далеко не всегда представляется возможным. В момент торможения лавины человек должен сделать все возможное, чтобы выбраться на поверхность или хотя бы приблизиться к ней, поскольку снег отвердевает и смерзается очень быстро и другого шанса может не быть. Если подняться не удается, необходимо как можно дальше отгрести и отжать снег от лица, по возможности создать себе снежную камеру и стараться разрушать ледяную корочку, образующуюся на ее стенах из-за дыхания и тепла, выделяемого телом.

Закрепите слабо укрепленные конструкции на своих подворьях, их разрушение может привести к травмированию людей. Будьте осторожны при нахождении на улице, обращайте внимание на целостность воздушных линий электропередач, при обнаружении обрыва линий электропередач. При получении информации о сильной метели: - воздержитесь от поездок по городу на личном автотранспорте; - поскольку возможно нарушение энергоснабжения, то приготовьтесь к отключению электроэнергии, закройте газовые краны; - машину поставьте в гараж, при отсутствии гаража машину следует парковать вдали от деревьев; - научите детей, как действовать во время непогоды; - находясь на улице, обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей; - избегайте деревьев, разнообразных сооружений повышенного риска (мостов, эстакад, трубопроводов, линий электропередач); - остерегайтесь частей конструкций и предметов, нависших на строениях, оборванных проводов линий электропередач, разбитого стекла и других источников опасности. При необходимости обращайтесь по телефону «112».

**Руководство 43 ПСЧ 6 ПСО ФПС ГПС**

**ГУ МЧС России по Красноярскому краю**