

**Печатное издание «Вести Янгелевского муниципального образования»  
Учреждено администрацией Янгелевского городского поселения в соответствии с  
решением**

**Думы Янгелевского городского поселения № 1 от 02.11.2005г.**  
*(с изменениями и дополнениями, принятыми решением Думы № 85 от 19.04.2007 г.)*



**Уважаемые жители  
Янгелевского городского поселения!**

Предлагаем вашему вниманию решения и другие нормативно-правовые акты, утверждённые Думой, Главой и Администрацией Поселения.

**Российская Федерация  
Иркутская область  
Нижеилимский муниципальный район**

**АДМИНИСТРАЦИЯ  
ЯНГЕЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ**

---

## **ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

От «10» января 2020 г. № 7  
п. Янгель

«Об утверждении Порядка формирования, утверждения и ведения плана-графика закупок товаров, работ, услуг для обеспечения муниципальных нужд Янгелевского городского поселения»

В соответствии с частью 5 статьи 21 Федерального закона № 44-ФЗ от 05.04.2013г. «О

контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд», Постановлением Правительства Российской Федерации от 05.06.2015 г. N 554 «О требованиях к формированию, утверждению и ведению плана-графика закупок товаров, работ, услуг для обеспечения нужд субъекта Российской Федерации и муниципальных нужд, а также о требованиях к форме плана-графика закупок товаров, работ, услуг», Постановлением Правительства Российской Федерации 29.10.2015г. № 1168 «Об утверждении правил размещения в Единой информационной системе в сфере закупок планов закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд, планов-графиков закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд», руководствуясь Уставом муниципального образования «Янгелевское городское поселение», администрация Янгелевского городского поселения

### **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Утвердить Порядок формирования, утверждения и ведения плана-графика закупок товаров, работ, услуг для обеспечения муниципальных нужд Янгелевского городского поселения согласно Приложению.

2. Опубликовать данное постановление в периодическом печатном издании «Вести Администрации и Думы Янгелевского городского поселения», на официальном сайте [www.yangel.3dn.ru](http://www.yangel.3dn.ru) администрации Янгелевского городского поселения Нижнеилимского района и на официальном сайте единой информационной системы в сфере закупок в информационно-телекоммуникационной сети Интернет ([www.zakupki.gov.ru](http://www.zakupki.gov.ru))

3. Контроль за исполнением данного постановления оставляю за собой.

**Глава Янгелевского  
городского поселения**

**М.В. Желтышев**

Приложение  
к постановлению администрации  
Янгелевского городского поселения  
от 10 января 2020 г. № 7

### **Порядок формирования, утверждения и ведения плана-графика закупок товаров, работ, услуг для обеспечения муниципальных нужд Янгелевского городского поселения**

1. Настоящий Порядок устанавливает требования к формированию, утверждению и ведению плана-графика закупок товаров, работ, услуг для обеспечения муниципальных нужд Янгелевского городского поселения (далее – план-график закупок) в соответствии с Федеральным законом № 44-ФЗ от 05.04.2013г. «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд», Постановлением Правительства Российской Федерации от 05.06.2015 г. № 554 «О требованиях к формированию, утверждению и ведению плана-графика закупок товаров, работ, услуг для обеспечения нужд субъекта Российской Федерации и муниципальных нужд, а также о требованиях к форме плана-графика закупок товаров, работ, услуг».

2. Планы-графики закупок утверждаются в течение 10 рабочих дней следующими заказчиками:

а) муниципальными заказчиками муниципального образования «Янгелевское городское поселение» (далее МО «Янгелевское городское поселение») – со дня доведения до соответствующего муниципального заказчика объема прав в денежном выражении на принятие и (или) исполнение обязательств в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации;

б) муниципальными бюджетными учреждениями МО «Янгелевское городское поселение», за исключением закупок, осуществляемых в соответствии с частями 2 и 6 статьи 15 Федерального закона от 05.04.2013г. № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» (далее Федеральный закон № 44-ФЗ), – со дня утверждения планов финансово-хозяйственной деятельности;

в) муниципальными унитарными предприятиями МО «Янгелевское городское поселение», за исключением закупок, осуществляемых в соответствии с частями 2.1 и 6 статьи 15 Федерального закона, со дня утверждения планов (программ) финансово-хозяйственной деятельности;

г) муниципальными автономными учреждениями МО «Янгелевское городское поселение» в случае, предусмотренном частью 4 статьи 15 Федерального № 44-ФЗ, – со дня заключения соглашений о предоставлении субсидий на осуществление капитальных вложений в объекты капитального строительства муниципальной собственности или приобретение объектов недвижимого имущества в муниципальную собственность (далее – субсидии). При этом в план-график закупок включаются только закупки, которые планируется осуществлять за счет субсидий;

д) муниципальными бюджетными, автономными учреждениями МО «Янгелевское городское поселение», муниципальными унитарными предприятиями, МО «Янгелевское городское поселение», осуществляющими закупки в рамках переданных им органами местного самоуправления полномочий муниципального заказчика по заключению и исполнению от имени муниципального образования муниципальных контрактов от лица указанных органов, в случаях, предусмотренных частью 6 статьи 15 Федерального закона № 44-ФЗ, - со дня доведения на соответствующий лицевой счет по переданным полномочиям объема прав в денежном выражении на принятие и (или) исполнение обязательств в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации.

3. Планы-графики закупок формируются заказчиками, указанными в пункте 2 настоящего Порядка, ежегодно на очередной финансовый год в соответствии с планом закупок с учетом следующих положений:

а) заказчики, указанные в подпункте «а» пункта 2 настоящего Порядка, в сроки, установленные главными распорядителями средств бюджета МО «Янгелевское городское поселение», но не позднее 10 рабочих дней со дня доведения до соответствующего муниципального заказчика объема прав в денежном выражении на принятие и (или) исполнение обязательств в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации:

формируют планы-графики закупок после внесения проекта решения о бюджете муниципального образования «Янгелевское городское поселение» на рассмотрение Думы Янгелевского городского поселения Нижнеилимского района;

утверждают сформированные планы-графики закупок после их уточнения (при необходимости) и доведения до соответствующего муниципального заказчика объема прав в денежном выражении на принятие и (или) исполнение обязательств в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации;

б) заказчики, указанные в подпункте «б» пункта 2 настоящего Порядка, в сроки, установленные органами, осуществляющими функции и полномочия их учредителя, но не позднее 10 рабочих дней со дня утверждения планов финансово-хозяйственной

деятельности:

формируют планы-графики закупок после внесения проекта решения о бюджете муниципального образования «Янгелевское городское поселение» на рассмотрение Думы Янгелевского городского поселения Нижнеилимского района;

утверждают планы-графики закупок после их уточнения (при необходимости) и утверждения планов финансово-хозяйственной деятельности;

в) заказчики, указанные в подпункте «б» пункта 2 настоящего Порядка не позднее 10 рабочих дней со дня утверждения планов (программы) финансово-хозяйственной деятельности:

формируют планы-графики закупок при планировании в соответствии с законодательством Российской Федерации их финансово-хозяйственной деятельности;

уточняют при необходимости планы-графики закупок, после их уточнения и утверждения плана (программы) финансово-хозяйственной деятельности предприятия утверждают планы-графики закупок;

г) заказчики, указанные в подпункте «г» пункта 2 настоящего Порядка, не позднее 10 рабочих дней со дня заключения соглашений о предоставлении субсидий:

формируют планы-графики закупок после внесения проекта решения о бюджете муниципального образования «Янгелевское городское поселение» на рассмотрение Думы Янгелевского городского поселения Нижнеилимского района;

утверждают планы-графики закупок после их уточнения (при необходимости) и заключения соглашений о предоставлении субсидий;

д) заказчики, указанные в подпункте «д» пункта 2 настоящего Порядка, не позднее 10 рабочих дней со дня доведения на соответствующий лицевой счет по переданным полномочиям объема прав в денежном выражении на принятие и (или) исполнение обязательств в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации:

формируют планы-графики закупок после внесения проекта решения о бюджете муниципального образования «Янгелевское городское поселение» на рассмотрение Думы Янгелевского городского поселения Нижнеилимского района;

утверждают планы-графики закупок после их уточнения (при необходимости) и заключения соглашений о передаче указанным юридическим лицам соответствующими муниципальными органами, являющимися муниципальными заказчиками, полномочий муниципального заказчика на заключение и исполнение муниципальных контрактов от лица указанных органов.

4. Формирование, утверждение и ведение планов-графиков закупок заказчиками, указанными в подпункте «д» пункта 2 настоящего Порядка, осуществляется от лица соответствующих муниципальных органов, передавших этим заказчикам свои полномочия.

5. Заказчики, указанные в пункте 2 настоящего Порядка, ведут планы-графики закупок в соответствии с положениями Федерального закона №44-ФЗ и требованиями к форме плана-графика закупок товаров, работ, услуг, установленными Правительством Российской Федерации в соответствии с частью 5 статьи 21 Федерального закона №44-ФЗ.

6. В план-график закупок включается перечень товаров, работ, услуг, закупка которых осуществляется путем применения способов определения поставщика (подрядчика, исполнителя), установленных частью 2 статьи 24 Федерального закона 44-ФЗ, у единственного поставщика (подрядчика, исполнителя), а также путем применения способа определения поставщика (подрядчика, исполнителя), устанавливаемого Правительством Российской Федерации в соответствии со статьей 111 Федерального закона 44-ФЗ.

7. В план-график закупок включается информация о закупках, об осуществлении которых размещаются извещения либо направляются приглашения принять участие в определении поставщика (подрядчика, исполнителя) в установленных Федеральным законом №44-ФЗ случаях в течение года, на который утвержден план-график закупок, а также о закупках у единственного поставщика (подрядчика, исполнителя), контракты с которым планируются к заключению в течение года, на который утвержден план-график закупок.

8. В случае если период осуществления закупки, включаемой в план-график закупок заказчиков, указанных в пункте 2 настоящего Порядка, в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации превышает срок, на который утверждается план-график закупок, в план-график закупок также включаются сведения о закупке на весь срок исполнения контракта.

9. Включаемая в план-график закупок информация должна соответствовать показателям плана закупок в том числе:

а) соответствие включаемых в план-график закупок идентификационных кодов закупок идентификационному коду закупки, включенному в план закупок;

б) соответствие включаемой в план-график закупок информации о начальных (максимальных) ценах контрактов, ценах контрактов, заключаемых с единственным поставщиком (подрядчиком, исполнителем), и об объемах финансового обеспечения (планируемых платежей) для осуществления закупок на соответствующий финансовый год включенной в план закупок информации об объеме финансового обеспечения (планируемых платежей) для осуществления закупки на соответствующий финансовый год.

10. Внесение изменений в планы-графики закупок осуществляется в случае внесения изменений в план закупок, а также в следующих случаях:

а) изменение объема и (или) стоимости планируемых к приобретению товаров, работ, услуг, выявленное в результате подготовки к осуществлению закупки, вследствие чего поставка товаров, выполнение работ, оказание услуг в соответствии с начальной (максимальной) ценой контракта, предусмотренной планом-графиком закупок, становится невозможной;

б) изменение планируемой даты начала осуществления закупки, сроков и (или) периодичности приобретения товаров, выполнения работ, оказания услуг, способа определения поставщика (подрядчика, исполнителя), этапов оплаты и (или) размера аванса, срока исполнения контракта;

в) отмена заказчиком закупки, предусмотренной планом-графиком закупок;

г) образовавшаяся экономия от использования в текущем финансовом году бюджетных ассигнований в соответствии с законодательством Российской Федерации;

д) выдача предписания органами контроля, определенными статьей 99 Федерального закона №44-ФЗ, в том числе об аннулировании процедуры определения поставщиков (подрядчиков, исполнителей);

ж) реализация решения, принятого заказчиком по итогам обязательного общественного обсуждения закупки;

з) возникновение обстоятельств, предвидеть которые на дату утверждения плана-графика закупок было невозможно;

и) изменение описания объекта закупки (без изменения наименования объекта закупки);

к) изменение размера обеспечения заявки, размера обеспечения исполнения контракта (в случае, если начальная (максимальная) цена контракта остается неизменной);

л) изменение условий об установлении или изменении преимуществ и (или) ограничений, устанавливаемых в соответствии со статьями 28 - 30 Федерального закона № 44-ФЗ;

м) принятие или изменение решения о проведении совместного конкурса или аукциона;

н) устранение технических ошибок (неточностей, опечаток).

11. Внесение изменений в план-график закупок по каждому объекту закупки осуществляется не позднее чем за 10 дней до дня размещения в единой информационной системе в сфере закупок извещения об осуществлении соответствующей закупки или направления приглашения принять участие в определении поставщика (подрядчика, исполнителя) закрытым способом, за исключением случаев, указанных в пунктах 12-14 настоящего Порядка, но не ранее размещения внесенных изменений в единой

информационной системе в сфере закупок в соответствии с частью 15 статьи 21 Федерального закона.

12. В случае осуществления закупок путем проведения запроса котировок в целях оказания гуманитарной помощи либо ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного или техногенного характера в соответствии со статьей 82 Федерального закона №44-ФЗ внесение изменений в план-график закупок осуществляется в день направления запроса о предоставлении котировок участникам закупок, а в случае осуществления закупки у единственного поставщика (подрядчика, исполнителя) в соответствии с пунктом 9 части 1 статьи 93 Федерального закона №44-ФЗ - в день заключения контракта.

13. В случае осуществления закупок в соответствии с частями 2, 4 - 6 статьи 55, частью 4 статьи 55.1, частью 4 статьи 71, частью 4 статьи 79, частью 2 статьи 82.6, частью 19 статьи 83, частью 27 статьи 83.1 и частью 1 статьи 93 Федерального закона, за исключением случая, указанного в пункте 12 настоящих требований, внесение изменений в план-график закупок по каждому такому объекту закупки может осуществляться не позднее чем за один день до дня размещения в единой информационной системе в сфере закупок извещения об осуществлении соответствующей закупки или направления приглашения принять участие в определении поставщика (подрядчика, исполнителя) закрытым способом.

14. В случае если в соответствии с Федеральным законом не предусмотрено размещение извещения об осуществлении закупки или направление приглашения принять участие в определении поставщика (подрядчика, исполнителя), внесение изменений в план-график по каждому такому объекту закупки может осуществляться не позднее чем за один день до дня заключения контракта.

15. План-график закупок содержит приложения, содержащие обоснования в отношении каждого объекта закупки, подготовленные в порядке, установленном Правительством Российской Федерации в соответствии с частью 7 статьи 18 Федерального закона №44-ФЗ в том числе:

а) обоснование начальной (максимальной) цены контракта или цены контракта, заключаемого с единственным поставщиком (подрядчиком, исполнителем), определяемых в соответствии со статьей 22 Федерального закона №44-ФЗ с указанием включенных в объект закупки товаров, работ, услуг, их количества и единиц измерения (при наличии);

б) обоснование способа определения поставщика (подрядчика, исполнителя) в соответствии с главой 3 Федерального закона №44-ФЗ, в том числе дополнительные требования к участникам закупки (при наличии таких требований), установленные в соответствии с частью 2 статьи 31 Федерального закона №44-ФЗ.

16. В случае если определение поставщиков (подрядчиков, исполнителей) для заказчиков, указанных в пункте 2 настоящего Порядка, осуществляется уполномоченным органом или уполномоченным учреждением, определенными решениями о создании таких органов, учреждений или решениями о наделении их полномочиями в соответствии с подпунктом "б" пункта 1 части 5 статьи 26 Федерального закона №44-ФЗ, то формирование планов-графиков закупок осуществляется с учетом порядка взаимодействия заказчиков с уполномоченным органом, уполномоченным учреждением.

17. Утвержденный заказчиком план-график и внесенные в него изменения подлежат размещению в единой информационной системе в течение трех рабочих дней с даты утверждения или изменения плана-графика, за исключением сведений, составляющих государственную тайну.

# Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей



Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

## Преимущества здорового образа жизни

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;

- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

И это далеко не весь перечень положительных результатов, которые достигаются, если соблюдать правила здорового образа жизни. Ещё ни один человек, продержавшийся на такой системе более 1-2 месяцев, не пожалел о когда-то принятом решении и своём знакомстве с ЗОЖ

## Вода ошибок не прощает, даже твердая...

Истинные ценители знают, что зимняя рыбалка - это песня. Мы наконец-то оставим мягкие диваны, забросим пульт от телевизора и отправимся покорять ледяные просторы. Мы будем бурить лунки, не замечая в азарте 30-ти градусного мороза, и получать от клева неземное удовольствие. Потому что зимняя рыбалка - это романтика. Это белое, слепящее глаза, солнце, отражающееся в ледяной крошке. Это колючий ветер, бьющий в лицо. Это когда не замечаешь посиневшие от холода пальцы на руках. И это круче, чем пиво и новая компьютерная игрушка. Потому, что зимняя рыбалка - удовольствие для настоящих мужчин, которые не боятся отморозить себе все на свете, просидев на алюминиевой табуретке полдня в ожидании улова.

Но каждый рыбак в душе боится только одного, провалиться под лед.

Рассмотрим средства индивидуальной защиты:

1. Первейшее - это здравый смысл.
2. Спасалки - это две пластиковых рукоятки с острыми металлическими шипами. Если рыболов провалится, то, крепко сжав в ладонях рукоятки, втыкая шипы в лед перед собой, он постепенно и без особого напряжения вытянет себя из полыньи. Согласитесь, с голыми руками такую операцию проделать очень трудно.
3. Веревка 15 – 25 м, идеально, если во время перехода Вы волочете на ней ящик/ледянки с "барахлом", а сами идете налегке.
4. Спасательный жилет или костюм поплавков.
5. Лыжи
6. Шест
7. Пешня (желательно изготовленная собственноручно легкая "тыкалка" из заточенного арматурного прутка)

Признаки и места расположения ненадежного льда:

1. Любой лед тоньше 5см. Норма – 10 см на 100кг.



2. Образование концентрических трещин со скрипящим звуком - очень опасный признак!
3. Места выхода воды на лед.
4. Особую опасность представляет лед, покрытый толстым слоем снега, так как вода под ним замерзает медленно и неравномерно.

Как перемещаться по льду:

1. Желательно идти группой.
2. Дистанция - от 5 м.
3. Идти скользящим шагом, не отрывая ног ото льда.
4. Рюкзак на одном плече, если на лыжах - расстегнуть крепления и снять петли палок с рук.
5. Спасалки - на груди или, как у детей варежки, на резинке.
6. Обходить участки с темным, ноздреватым льдом.

Если рыбак вдруг по какой-то причине остался один и без пешни, а идти до берега далеко, то нужно искать натоптанную тропу или зарубки от пешни недавно прошедшего рыбака и идти по ним, а если на льду снег, то по следам в снегу. Направление и ориентиры на своем берегу всегда известны. Идя, по зарубкам во льду или следу в снегу рыбак выйдет на какую-то тропу, ведущую в нужном направлении, т.к. тропы со всех направлений всегда сходятся в основную тропу. Кстати, зарубки от пешни на льду и следы на снегу держатся недолго, дня 2, а затем засыпаются снегом или обтаивают. И если рыбак видит их и идет по ним, он точно знает, что следы свежие, недавние.

Подходить друг к другу на таком льду нельзя, может не выдержать 2-х человек, и оба окажутся в воде. Такой лед образуется в начале зимы во время его становления. Не входите на тонкий неокрепший лед, не приближайтесь к трещинам, прорубям на льду, не собирайтесь группами на отдельных участках льда, не выходите на лед в темное время суток, при плохой видимости, не выезжайте на лед на транспорте.

Провалился. Что делать?

**ГЛАВНОЕ** не терять самообладание! Каждая секунда пребывания в воде работает против Вас: намокает одежда, покидают силы, развивается температурный шок!

1. Проваливаясь под лед, раскиньте руки и постарайтесь избавиться от лишних тяжестей. Не паникуйте!
2. На тонком (молодом) льду не делайте резких движений (не обламывайте кромку).
3. По последнему льду надо ударами рук обломать распадающийся лед, чтобы добраться до относительно твердой кромки.
4. Выбирайтесь, по возможности в ту сторону, откуда пришли, там - проверенный лед. Позовите на помощь (если есть кто-то рядом)!

**ВАЖНО:** Старайтесь не погружаться под воду с головой!

Провалившись, вы, скорее всего, окажетесь спиной к тому направлению, куда вам желательно выбираться. Если вы достаете ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами. Вытащите на лед сначала одну ногу, затем вторую. Перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала. Если майна большая, пробуем выплыть спиной.

Если к Вам уже идут на помощь, а у вас есть в кармане веревка с грузом - размотай и откинь от себя, хотя бы метров на 10. Не упустите второй конец! Идеально это ледянки на 15-ти метровой веревке, шансы, что придут на помощь посторонние люди увеличиваются в разы.

Как спасти тонущего человека:

1. Действуйте решительно и быстро (но не безрассудно!), пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его в низ.
2. Немедленно крикните ему, что идете на помощь. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки.
3. К самому краю полыньи подползать нельзя.
4. Бросьте пострадавшему веревку или связанные вместе шарфы, протяните ему лыжу, шест...
5. Если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому
6. Двигайтесь от опасной зоны
7. В случае необходимости окажите пострадавшему первую медицинскую помощь.

Выбрался из полыньи! Что делать дальше?

1. Уйти от опасного места. Выжать одежду.
2. Если поблизости нет теплых помещений - найдите место для разведения костра (ведь вы же не забыли взять с собой спички и растопку в герметичной упаковке...).
3. Если дров (травы, бензина, и т.д.) поблизости нет - сделайте все для согревания ног! Держите в ящике (а лучше за пазухой!) сухую пару носков, упакованных в пару полиэтиленовых пакетов. И - бегом в сторону тепла!!!

Если сухих носков нет, но есть пакеты, отожмите шерстяные носки, наденьте на босую ногу пакет, сверху - отжатый шерстяной носок, сверху еще один пакет, а потом уже обувь. Как только выберетесь из опасной зоны или вытащите из нее спасенного, нужно предпринять все возможное, чтобы вернуть телу тепло - растереть кожу, если это возможно - переменить одежду на сухую или как следует отжать мокрую, выпить горячего чая. Хорошо помогает смесь сухого красного вина с горячим чаем - пару ложек вина на термос вполне достаточно.

В целях недопущения происшествий, связанных с провалом транспортных средств и людей под лёд, проведения профилактической работы с населением о правилах безопасного поведения на водных объектах в период с 27 января по 2 февраля 2020 года на территории Иркутской области запланировано проведение III этапа акции «Безопасный лёд»

