

ПАМЯТКА

населению по действиям в чрезвычайных ситуациях

Правила поведения на льду:

1. **Не выходите на лед в одиночку!** Наиболее безопасно передвигаться на лыжах.
2. Перед выходом не забудьте взять с собой длинный шест, пешню, лыжную палку. Ступайте осторожно, прощупывая путь впереди себя.
3. **Если лед начал трескаться** - не бросайтесь в панику! Ложитесь на лед и медленно ползите обратно по своим следам.

Если Вы провалились под лед:

1. Широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой.
2. Если возможно, перебирайтесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед.
3. Обопритесь о край полыньи и медленно, стараясь не обламывать кромку, без резких движений, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, выбирайтесь на крепкий лед.
4. Выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли.

Человек провалился под лед. Вы стали очевидцем:

1. **Позвоните 01 и вызовите спасателей.**
2. Немедленно крикните ему, что идете на помощь.
3. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Подложите под себя лыжи, санки или любую доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.
4. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде.
5. Ремни, шарф, любая доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека.
6. Бросать связанные предметы нужно за 3-4 метра до пострадавшего.
7. **Не обвязывайте веревку вокруг руки** - вас могут утащить за собой в воду!
8. Действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.
9. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь из опасной зоны.

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему:

1. Снимите с пострадавшего всю одежду и отожмите ее, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника).
2. При общем охлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, в дальнейшем направить в медицинское учреждение.
3. Если жидкость попала в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта: уложить животом на бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания, растереть пострадавшего, чтобы согреть его.

При возникновении чрезвычайной ситуации на льду, необходимо срочно вызвать службы спасения и медицинской помощи:

Телефоны единой службы спасения – 01 (по мобильному телефону – 101, или 112-1).
Единая дежурная диспетчерская служба (ЕДДС) в Костомукше – 881459 - 52335.
Участок ГИМС в Костомукше – 881459 -71580.

Телефон скорой медицинской помощи – 03 (по МТС – 030, по Мегафон – 112-3, Билайн – 003)

Диспетчер МЧС в Петрозаводске – 88142 – 575020, - 575080