**Государственная инспекция по маломерным судам**

**Главного управления МЧС России по Иркутской области**

**ПАМЯТКА**

**по действиям в чрезвычайных ситуациях на водоёмах**

**Если Вы провалились под лёд:**

- широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;

- если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лёд;

- старайтесь не обламывать кромку, без резких движений выбирайтесь на лёд, заползая грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги широко их расставив;

- приноравливайте своё тело к наиболее широкой площади опоры;

- выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли.

**Человек провалился под лёд, Вы стали очевидцем:**

- немедленно крикните ему, что идёте на помощь;

- приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки;

- подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них;

- к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде;

- ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека;

- бросать связанные предметы нужно за 3-4 м. до пострадавшего;

- если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лёд цепочкой и двигайтесь к пролому;

- действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз;

- подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны.

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшему:**

- с пострадавшего снимите и отожмите всю одежду, потом снова оденьте, (если нет сухой) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника);

- при общем охлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в тёплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, в дальнейшем направить в медицинское учреждение;

- при попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом на бедро так, чтобы голова спала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и лёгких, приступить к выполнению искусственного дыхания, растереть пострадавшего, чтобы согреть его.

**В любом случае, при возникновении чрезвычайной ситуации, необходимо срочно вызвать специализированные службы спасения и медицинской помощи.**

**Телефон единой службы спасения – 01.**

**Мы первыми приходим на помощь!**