

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ ПО Г. МОСКВЕ
Управление по Юго-Западному административному округу
Отдел надзорной деятельности



ЭКСПРЕСС-ИНФОРМАЦИЯ



Крещенские купания!

В преддверии праздника Крещения Управление по ЮЗАО Главного управления МЧС России по г. Москве предупреждает:

Омовения необходимо совершать только в специально оборудованных местах, где будут дежурить спасатели, медики и полиция, и не использовать для купаний необорудованные места, где не проверены толщина льда и дно!



Чтобы не оказаться в неприятной ситуации, связанной, например, с провалом под лед, каждому человеку следует соблюдать обычные правила поведения – не злоупотреблять спиртным, быть осмотрительным, следить за своим самочувствием и состоянием своих друзей.

**Телефон доверия Главного Управления МЧС России
по г. Москве: 637-22-22**

**Единый телефон пожарных и спасателей -01, для операторов
сотовой связи-112.**

<http://www.mchs.gov.ru/moskow>



ЭКСПРЕСС-ИНФОРМАЦИЯ



Правила безопасности в период проведения «Крещенских купаний».

- Окунаться следует в специально оборудованных прорубях у берега, вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей;
- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- Раздеваться нужно постепенно, снизу вверх, чтобы грудная клетка оказалась на морозе в последнюю очередь;
- К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить обморожение;
- Время нахождения в проруби не должно превышать трех секунд для неподготовленного человека. Закаленный ныряльщик может позволить себе пробыть в воде до 10 секунд;
- После купания (окунания) разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- Беременным женщинам погружение категорически противопоказано



Телефон доверия Главного Управления МЧС России
по г. Москве: 637-22-22

Единый телефон пожарных и спасателей -101, -112.

<http://www.mchs.gov.ru/moskow>



1. За час до купания следует плотно поесть, можно выпить ложку рыбьего жира. Кожу предварительно лучше намазать оливковым маслом или жирным кремом. Перед заходом в ледяную воду необходимо обязательно разогреться, сделать небольшую разминку или пробежку. Но нельзя заходить в воду вспотевшим.
2. Лучше не нырять в прорубь с головой - во избежание резкого спазма сосудов головного мозга и развития инсультов.
3. Время пребывания в купели не должно превышать одной минуты, а лучше ограничиться несколькими секундами, чтобы не допустить переохлаждения. Ни в коем случае нельзя поддаваться чувству эйфории, которое иногда возникает у купающихся в ледяной воде, - это может привести к переохлаждению и другим тяжелым последствиям.
4. После выхода на мороз нужно обязательно переодеться в сухую теплую одежду, обязательно надеть шапку, варежки, шерстяные носки и валенки. Хороший способ быстро согреться - выпить заранее припасенного горячего чая или кофе.
5. Обязательным правилом при Крещенском купании является полное исключение алкогольных напитков. Алкоголь, конечно, добавит храбрости, но на самом деле он только усилит спазм сосудов в холодной воде, что может быть опасно для жизни.
6. Что касается купания в проруби детей, то большинство педиатров активно возражают против этого. Но если родители все же решили приобщить своего ребенка к обряду, то они должны помнить ряд моментов. Купание обязательно должно происходить под присмотром взрослых в специально отведенных для этого местах, где дежурят спасатели и врачи скорой помощи, поскольку резкое охлаждение у детей может привести к острой надпочечниковой недостаточности, шоку и остановке кровообращения.

Москва



Правила безопасности при Крещенских купаниях

Запрещается:



купание без представителей служб спасения и мед. работников



купание детей без присмотра взрослых



нырять в воду непосредственно со льда



распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения



купание группой более 3 человек



нырять в прорубь вперед головой

Рекомендуется:



перед купанием разогреть тело, сделав разминку



находиться в проруби не более 1 мин. во избежание общего переохлаждения организма



после купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду



после купания выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов или трав

Противопоказания:



воспалительные заболевания носоглотки



сердечно-сосудистые заболевания



заболевания центральной нервной системы



заболевания периферической нервной системы



сахарный диабет, тиреотоксикоз



глаукома, конъюнктивит



заболевания органов дыхания



заболевания мочеполовой системы



кожно-венерические заболевания

Москва

Телефон доверия Главного Управления МЧС России
по г. Москве: 637-22-22