

Что нужно знать человеку, который хочет окунуться в крещенскую прорубь Главные правила:

- Лед может быть неравномерной плотности и толщины. Основное и непреложное правило поведения на льду – неприближение. Между людьми должна оставаться дистанция 5-7 метров. Это значит, что на лед к крещенской проруби надо спускаться по очереди, по одному-два человека.

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
- безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;

Время безопасного пребывания человека в воде:

- при температуре воды 24°C время безопасного пребывания 7-9 часов,
- при температуре воды 5-15°C - от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды 2-3°C оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- при температуре воды минус 2°C – смерть может наступить через 5-8 мин.

- **необходимо убедиться в том, что спуск в прорубь безопасен.** Правильно, когда к проруби ведут деревянные мостки с берега, а в самой проруби есть спуск с деревянными ступеньками и перилами (железные могут обледенеть).
- сама крещенская прорубь должна быть сделана по определенным правилам и непременно вырезана бензопилой, только в этом случае она меньше «травмирует» рыхлый лед.
- очень важно знать состояние дна водоема в том месте, где предполагается делать крещенскую прорубь. Для этого и нужны водолазы. Особенно это касается реки. Если крещенская погода теплая, то берега и дно рек превращаются в месиво грязи, которая мутит и грязнит воду по всей реке, и даже в купальнях. Дна, особенно ночью, совсем не видно. Проточная вода может принести что угодно: коряги и любые другие посторонние предметы, которые могут стать серьезной помехой для ныряльщиков, причиной травмы.
- **совершенно недопустимо ходить к проруби одному или в малочисленной компании.** Необходимо, чтобы рядом были люди, способные, в случае непредвиденных обстоятельств, оказать помощь.
- необходимо на берегу либо оставить дежурную машину, где можно переодеться, либо разбить палатку для переодевания, взять термосы с горячим чаем (но не алкоголь).
- если морозы ниже 15 градусов, необходимо заранее ознакомиться с правилами оказания первой помощи при обморожении.
- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
- К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.
- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.
- Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; **Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой.** Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода.

- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное ущемленное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.
- **Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.** При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в следующем. Не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от начальной точки может достигнуть 1 — 1.5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед.
- При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.
- Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.
- После купания разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду **!запрещено купание детей без присмотра родителей или взрослых!**



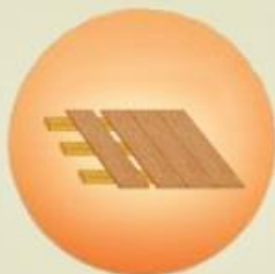


МЧС
РОССИИ

Правила безопасности при крещенских купаниях



места купелей должны быть
расположены недалеко от берега



обязательно возле проруби должен быть
установлен дощатый настил
для безопасного подхода к воде



глубина проруби
не должна превышать 1,5 м

Рекомендуется

- перед купанием разогреть тело, сделав разминку
- находиться в проруби не более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма
- после купания растереть себя махровым полотенцем, надеть сухую одежду
- после купания выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и ли трав

Запрещается

- купаться без представителей служб спасения и мед. работников
- купаться детям без присмотра взрослых
- нырять в воду непосредственно со льда
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- купаться группой более трех человек

Противопоказания

- воспалительные заболевания носоглотки
- сердечно-сосудистые заболевания
- заболевания центральной нервной системы
- заболевания периферической нервной системы
- сахарный диабет, тиреотоксикоз
- глаукома, конъюнктивит
- заболевания органов дыхания
- заболевания моче-половой системы
- кожно-венерические заболевания



© 2015, «МЧС России»

Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ. При полном или частичном использовании материалов ссылка на mchs.gov.ru обязательна.

 /mchsgov

 /MchsRussia

 /MchsRussia

 /pressa-mchs

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КРЕЩЕНСКОМ КУПАНИИ



При себе нужно иметь:

- Сланцы или тапочки
- Теплый халат с капюшоном
- Туристический коврик
- Термос с чаем

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 трех человек
- Нырять в прорубь вперед головой

Рекомендуется

- Перед купанием разогреть тело, сделать разминку
- Находиться в проруби не более одной минуты
- После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду
- После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав

Противопоказания

- Воспалительные заболевания носоглотки
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания центральной нервной системы
- Кожно-венерические заболевания

Единый телефон пожарных и спасателей ☎ 101