



ОТДЕЛ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ
И ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ДОЛГОПРУДНЫЙ



ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ
ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ
ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ
НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО
ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ!

ВОДА НЕ ПРОЩАЕТ ТЕХ, КТО НЕ СОБЛЮДАЕТ
ОБЩЕПРИНЯТЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ.

Отдел гражданской обороны, предупреждения
и ликвидации чрезвычайных ситуаций администрации городского
округа Долгопрудный. Ксенофонтов А.В., Рашидов Н.Н., Сехов Н.В.
тел. 8(495)408-24-63

Единая дежурно-диспетчерская служба г. Долгопрудного,
тел. 8(495)408-72-22; 8(495)408-30-36

Государственный инспектор центрального отделения ГИМС
Главного управления МЧС России по Московской области Алексин Е.В.,
тел. 8(495)592-13-38

Отделение полиции на акватории канала им. Москвы МУ МВД России
«Мытищинское» Зверков П.С., **тел. 8-999-099-03-28**

Долгопрудненский пожарно-спасательный гарнизон
Главного управления МЧС России по Московской области.
Игнатьев Ю.Н., **тел. 8(495)408-65-55; 101**

Поисково-спасательный пост ПСЧ-317
территориального управления № 1 ГКУ МО
«Мособлпожспас» Трушин С.П., **тел. 8-903-139-26-43**

**112 ЕДИНАЯ СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ**



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Уважаемые родители!

Наступает летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД:

- убедительная просьба не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
- находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплыvите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;

!ПОМНИТЕ!

Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.



Главное управление МЧС России по Московской области



ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОДКАМИ И КАТЕРАМИ



НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ЛОДКИ И КАТЕРА.
НЕ ПОДСТАВЛЯЙТЕ БОРТ ЛОДКИ ВОЛНЕ!



НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ
ЛОДОК И КАТЕРОВ! НЕ САДИТЕСЬ НА БОРТ
И НЕ СТОЙТЕ НА СИДЕНЬЯХ!



НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ ЛОДОК И
КАТЕРОВ! НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УХВАТИТЬСЯ ЗА
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОГРАЖДЕНИЯ,
БУИ И ЗНАКИ!



НЕ ВЫХОДИТЕ НА СУДОВОЙ ХОД!
НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ!
НЕ ПЕРЕСЕКАЙТЕ КУРС ИДУЩИХ СУДОВ!



НЕ КАТАЙТЕСЬ НА ПОДКАХ, КАТЕРАХ И
ГИДРОЦИКЛАХ В МЕСТАХ МАССОВОГО
КУПАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ!



НОЧЬЮ НА КАТЕРАХ И ПОДКАХ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧИТЕ БЕЛЫЙ
ФОНАРЬ!

СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НА ВОДЕ

ШЛЮПКА
изготавливается из металла или стеклопластика,
без использования дерева, при этом она
непотопляема - за счет наличия воздушных
ящиков под сиденьем вдоль бортов, поэтому
в перевернутом, затопленном состоянии она
остается на плаву



ПЛОТ
очень эффективное
спасательное средство,
а на малых судах - основное

СПАСАТЕЛЬНЫЕ ЖИЛЕТЫ
должны быть предусмотрены для
каждого находящегося на борту человека.
на пассажирском судне должно быть более
10% детских жилетов от общего количества
пассажиров. спасательный жилет для взрослых
должен быть снабжен огнем с источником
энергии на 8 часов и свистком



КОНЦ АЛЕКСАДРОВА
плавучий линь длиной около 30 м,
с петлей диаметром около 40 см
и двумя поплавками
ярко-оранжевого цвета

ГИДРОКОСТЮМ
защитный костюм из
водонепроницаемого материала,
предназначенный для предохранения
организма человека от переохлаждения
в воде. он должен закрывать все тело
человека, кроме лица



СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ
должен иметь спасательный леер и
спасательный линь длиной около 30 м,
а на каждой стороне - не менее
четырех световозвращающих полос

СЛУЖБА СПАСЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ 112

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ: 01, С МОБИЛЬНОГО: 101; ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8 (498) 505-41-70

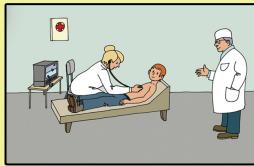
www.50.mchs.gov.ru



Главное управление МЧС России по Московской области



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА!



НЕ ПЕРОХЛАДЖАЙТЕСЬ! НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ
ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ +18 С И ВОЗДУХА
НИЖЕ +20 С И НЕ КУПАЙТЕСЬ СРАЗУ ПОСЛЕ
ПРИЕМА ПИЩИ: ПОДОЖДИТЕ 1,5 – 2 ЧАСА!



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ
МЕСТАХ, НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ
ПЛЯЖАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ!
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНАМ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ
БЕРЕГОВ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В
ЗАБОЛОЧЕННЫХ И ЗАРОСШИХ
РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!



НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ!
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!



НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ,
ОТКУДА МОЖНО УПАСТЬ В ВОДУ!



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ!
ПОД ВОДОЙ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ КАМЕНЬ,
КОРИГА, СТЕКЛО.



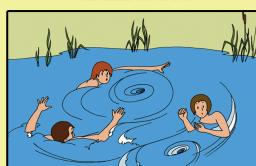
НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ
САМОДЕЛНЫЕ УСТРОЙСТВА! ОНИ
МОГУТ НЕ ВЪЗДРЖАТЬ ВАШ ВЕС И
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА
НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И
АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



НАХОДЯСЬ В ВОДЕ, ИЗБЕГАЙТЕ
НАСТУПАТЬ НА ИЛИСТОЕ И ЗАРОСШЕЕ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНО!



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ!
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ, ПОСТЕПЕННО
ПРИБЛИЖАЙСЬ К БЕРЕГУ!

СЛУЖБА СПАСЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

112

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ: 01, С МОБИЛЬНОГО: 101; ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8 (498) 505-41-70

www.50.mchs.gov.ru



Главное управление МЧС России по Московской области



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЛЕТОМ



НЕ КУПАЙТЕСЬ И НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ!



НИКОГДА НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА БУЙКИ И НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ НА СУДОВОЙ ПУТЬ И НЕ ПРИБЛИЖАЙТЕСЬ К СУДАМ!



НЕ УПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА ВОДНЫХ МАТРАСАХ И КАТАМАРАНАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА У ВОДЫ И ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ!

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ СПАСТИ УПОПАЮЩЕГО



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ПОДКУП, ВЕРЕВКУ, СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ ИЛИ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА. ПОСТАРАЙТЕСЬ УСПОКОИТЬ ТОНУЩЕГО



ЕСЛИ УПОПАЮЩИЙ НЕ КОНТРОЛИРУЕТ СВОИ ДЕЙСТВИЯ, ПОДПЛЫВИТЕ К НЕМУ, ПОДНЫРНІТЕ И, ОБХВАТИВ СЗАДІ ОДНИМ ИЗ ПРИЕМОВ ЗАХВАТА (КЛАССИЧЕСКИЙ - ЗА ВОЛОСЫ), ТРАНСПОРТИРУЙТЕ ЕГО К БЕРЕГУ



ЕСЛИ УПОПАЮЩИЙ НАХОДИТСЯ БЕЗ СОЗНАНИЯ, ТРАНСПОРТИРУЙТЕ ЕГО К БЕРЕГУ, ВЗЯВ РУКАЙ ПОД ПОДВОРОДОК, ЧТОБЫ ЕГО ЛИЦО ПОСТОЯННО НАХОДИЛОСЬ НАД ПОВЕРХНОСТЬЮ ВОДЫ

ЕСЛИ УПОПАЮЩЕМУ УДАЛОСЬ СХВАТИТЬ ВАС ЗА РУКУ, ШЕЮ ИЛИ НОГИ, НЕМЕДЛЕННО НЫРЯЙТЕ - ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ ЗАСТАВИТ ПОТЕРПЕВШЕГО ВАС ОТПУСТИТЬ



СЛУЖБА СПАСЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

112

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ: 01; С МОБИЛЬНОГО: 101; ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8 (498) 505-41-70

www.50.mchs.gov.ru



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении.

ПЕРВЫЙ ЭТАП - это действия спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь легким испугом.

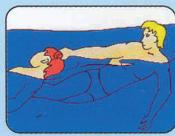
ЗАПОМНИ! Панический страх утопающего - смертельная опасность для спасателя.

Правила приближения к утопающему:

- Подплывать только сзади и лучше в ластах.
- Захватывать за волосы или за ворот одежду.
- Транспортировать на спине, придерживая его голову над водой.

ВТОРОЙ ЭТАП- действия спасателя на берегу. В том случае, когда из воды извлекают уже бездыханное тело и пострадавший находится без сознания, а зачастую и без признаков жизни, у спасателя, как правило, нет проблем с собственной безопасностью, но значительно снижаются шансы на спасение. Если человек пробыл под водой более 5-10 минут, вряд ли его удастся вернуть к жизни.

ЗАПОМНИ! На успех можно надеяться только при правильном оказании помощи, учитывая тип утопления.



За волосы



Под мышками



За голову

ГЛАВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ К БЕРЕГУ:

- быстрая движения;
- рот и нос утопающего - над водой.

112
ЕДИНАЯ
СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ

- ✓ Поместите пострадавшего на твердую поверхность.
- ✓ Определите наличие пульса.
- ✓ Прочистите верхние дыхательные пути.
- ✓ Определите наличие дыхания в течение 5 сек.
- ✓ Выполните 2 полных вдувания «Изо рта в рот».
- ✓ Сделайте 30 надавливаний на грудину.



- ✓ Повторите циклы надавливания на грудину и вдуваний.
- ✓ Проведите еще 3 цикла из 15 надавливаний и 2-х вдуваний.
- ✓ Лучше, если эти действия будут проводить два человека



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕД И ИНСТРУКТАЖЕЙ)

Осенний **лед в период с ноября по декабрь**, то есть до наступления устойчивых морозов, **непрочен**. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Становление льда:

- Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.
- На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.
- На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

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;
- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

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.



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Критерии прочного льда	Критерии тонкого льда
<ul style="list-style-type: none">- Прозрачный лед с зеленоватым или синеватым оттенком- На открытом бесснежном пространстве лед всегда толще	<ul style="list-style-type: none">- Цвет льда молочно-мутный, серый лед, обычно ноздреватый и пористый. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания- Лед, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскируют полыни, замедляет рост ледяного покрова)- Лед более тонок на течении, особенно бестром, на глубоких и открытых для ветра местах; над тенистым и порфяным дном; у болотистых берегов; в местах выхода подводных ключей; под мостами ; в узких протоках; вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий.- Лед в нижнем бьефе плотины, где даже в сильные морозы кратковременные попуски воды из водохранилища способны источить лед и образовать в нем опасные промоины.- В местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.

Правила поведения на льду:

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног от льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться протертенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЭБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.

9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.





ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ ПОД ЛЕД

Самоспасение:

- Не поддавайтесь панике.
- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду
- Обопрitezься локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постараитесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.
- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
- Зовите на помощь.
- Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).
- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.
- Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
- Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Если вы оказываете помощь:

- Подходите к полынью очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынью, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Первая помощь при утоплении:

- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
- Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
- Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
- При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Отогревание пострадавшего:

1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.
2. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.
3. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

Это надо знать!

Выживание в холодной воде:

1. Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C человек за 4 мин теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

2. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.

3. Важная роль в активном снижении теплопотери организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?

- Перехватывает дыхание.
- Голову как будто сдавливает железный обруч.
- Резко учащается сердцебиение.
- Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.
- Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.
- Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.
- Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°C, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.

Основные причины смерти человека в холодной воде:

- Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.
- Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовый шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.
- Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи. Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной подкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.



Главное управление МЧС России по Московской области



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ И ЛЕДОВЫХ ПЕРЕПРАВАХ



БЕЗОПАСНАЯ ТОЛЩИНА ЛЬДА

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ
ПО ЛЬДУ
ТОЛЩИНОЙ
МЕНЕЕ 7 СМ
ОПАСНО

ПОДЛЕДНАЯ
РЫБАЛКА

СНЕГОХОДЫ

ЛЕДОВАЯ
ПЕРЕПРАВА

ЛЕГКОВЫЕ
АВТОМОБILI

ДЖИПЫ
ПИКАПЫ

> 7 СМ

10 СМ

12 СМ

15 СМ

20-30 СМ

30-38 СМ



ТОНКИЙ ЛЕД

ЦВЕТ МОЛОЧНО-МУТНЫЙ,
СЕРЫЙ, ОБЫЧНО ПОРИСТЫЙ
СНЕГ, ВЫПАВШИЙ НА ТОЛЬКО
ЧТО ОБРАЗОВАВШИЙСЯ ЛЕД,
МАСКИРУЕТ ПОЛЫНИ И
ЗАМЕДЛЯЕТ РОСТ ЛЕДЯНОГО
ПОКРОВА



ПРОЧНЫЙ ЛЕД

ЦВЕТ ПРОЗРАЧНЫЙ
С ЗЕЛЕНОВАТЫМ ИЛИ
СИНЕВАТЫМ ОТТЕНКОМ
НА ОТКРЫТОМ БЕССНЕЖНОМ
ПРОСТРАНСТВЕ ВСЕГДА
ТОЛЩЕ

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕБЫВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ВОДЕ

+5/+10°C	3,5-4,5 ч
+2/+3°C	10-15 мин
-2°C	5-8 мин

ОПАСНЫЕ МЕСТА У ВОДОЕМОВ

ТАМ, ГДЕ РАСТЕТ
КАМЫШ, ОСОКА,
ТРОСТНИК И ДРУГИЕ
ВОДНЫЕ РАСТЕНИЯ

ПОД
МОСТАМИ

НА ТЕЧЕНИИ,
ОСОБЕННО
БЫСТРОМ

НА ГЛУБOKИХ
МЕСТАХ
С ТЕМНЫМ
ЛЬДОМ

ВБЛИЗИ МЕСТ СБОРА
В ВОДОЕМОХ ТЕПЛЫХ
И ГОРЯЧИХ ВОД
ПРОМЫШЛЕННЫХ
И КОММУНАЛЬНЫХ
ПРЕДПРИЯТИЙ

У БОЛОТИСТЫХ
БЕРЕГОВ

В УЗКИХ ПРОТОКАХ
ВЫХОДА ПОДВОДНЫХ
КЛЮЧЕЙ

НАД ТЕНИСТЫМ
ТОРФЯНЫМ
ДНОМ

ВОЗЛЕ ВПЛАДЕНИЯ
В ВОДОЕМЫ РУЧЬЕВ

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 🚫 ПЕРЕХОДИТЬ ЧЕРЕЗ ВОДОЕМ В НЕОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ
- 🚫 ВЫХОДИТЬ НА ЛЕД В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО
ОПЬЯНЕНИЯ
- 🚫 ПРЫГАТЬ И БЕГАТЬ ПО ЗАМЕРЗШЕМУ ВОДОЕМУ
- 🚫 ПРОВЕРЯТЬ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА САМОСТОЯТЕЛЬНО
УДАРОМ НОГИ
- 🚫 СОБИРАТЬСЯ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ В ОДНОЙ
ТОЧКЕ
- 🚫 ВЫХОДИТЬ НА ЛЕД В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК И ПРИ
ПЛОХОЙ ВИДИМОСТИ (ТУМАН, СНЕГОПАД, ДОЖДЬ)

СЛУЖБА СПАСЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

112

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ: 01, С МОБИЛЬНОГО: 101; ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8 (498) 505-41-70

www.50.mchs.gov.ru



Главное управление МЧС России по Московской области



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ! НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГОЙ!
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!
ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНЬИ,
ТРЕЩИНЫ ИЛИ ЛУНКИ



ВНИМАНИЕ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД
СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ГЛУБОКИЕ
ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ



ОСТОРОЖНО! В ЭТИХ МЕСТАХ
ДАЖЕ ПОСЛЕ СИЛЫХ МОРОЗОВ
СЛАБЫЙ ЛЕД



ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ПОД ВАМИ ЗАТРЕЩАЛ ЛЕД
И ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ, НЕ ПУГАЙТЕСЬ И
НЕ БЕГИТЕ! Плавно ложитесь на лед и
ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО



ПОМНИТЕ! БЫСТРОЕ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ
ПОПАВШИМ В БЕДУ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО
В ЗОНЕ РАЗРЕШЕННОГО ПЕРЕХОДА

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ



НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ, БЕРЕГИТЕ СИЛЫ!
НАПОЛЗАЙТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ РУКАМИ. ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКИ ЕЩЕ И ЕЩЕ



ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО,
РЕШИТЕЛЬНО, НО ПРЕДЛЕНО
ОСТОРОЖНО. ПОДАВАЙТЕ
СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ



ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО
И ВЫЗОВИТЕ "СКОРУЮ ПОМОЩЬ"



ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ -
ПОПЛЕДНЕНИЕ КОЖИ,
ПОТЕРА ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ
НА ПОПЛЕДНЕНИЕ УЧАСТКЕ
СОВЕТ - Плавно растирая
ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТКУ
РУКОЙ, ИДИТЕ ДОМОЙ, СНЕГОМ
НЕ РАСТИРАТЬ!

ПРИЗНАКИ ЗАМЕРЗАНИЯ -
ОЗНОБ, ВЛОСТЬ, ЧУВСТВО
УСТАЛОСТИ, ТЯГА КО СНУ
СОВЕТ - Позовите на
ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ И БЕГОМ
К НИМ ДОМОЙ



ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРОРУБИ, СНИМІТЕ,
ТЩАТЕЛЬНО ОТОЖМИТЕ И СНОВА
НАДЕЙТЕ ОДЕЖДУ, БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ
К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННОМУ ПУНКТУ



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ
И ЗАМЕРЗАНИЯ

СЛУЖБА СПАСЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

112

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ: 01, С МОБИЛЬНОГО: 101; ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8 (498) 505-41-70

www.50.mchs.gov.ru



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНЬИ



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



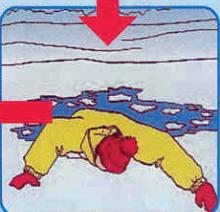
Не отыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыни



Наползать на лед, раскинув руки в стороны



Выбирайтесь на крепкий лед – в ту сторону, откуда вы шли. Предметы, которые оказались под рукой, например ветка или палка, могут помочь крепче уцепиться за поверхность. Выбравшись из полыни, осторожно откатитесь и ползите до самого берега. Затем необходимо как можно быстрее оказаться в тепле, переодеться в сухую одежду и согреться – для этого можно выпить горячего чая.



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ПО ЛЬДУ ВОДОЕМОВ

Каждый год десятки людей погибают под толщей льда. Выход на лед водоема всегда опасен. В любом случае решающим фактором, обеспечивающим безопасность, является умение прогнозировать экстремальные ситуации. Поэтому выходя на лед, нужно быть готовым к любым неожиданностям.



Переходить водоем по льду только при хорошей видимости



Идя на лыжах, расстегнуть крепления, снять с рук ремни палок



Взять длинную палку, веревку не менее 5 метров



Спускаться там, где нет промоины или вмерзших в лед кустов

Если вам необходимо преодолеть опасный участок замерзшего водоема - сделайте это в присутствии страхующего. Двигаться по тонкому льду нужно скользящим шагом. Особенно осторожным следует быть после снегопада. Под снегом не будут видны трещины, полыньи и проруби, а лед под снежными заносами всегда намного тоньше. В таких случаях следует передвигаться, держа в руках шест или длинную палку, проверяя им прочность льда перед собой.

В случае провала под лед длинная палка или шест помогут вам выбраться из полыньи. Приближаясь к опасному участку на лыжах, снимите рюкзак с одного плеча, расстегните лыжные крепления, палки возьмите в одну руку. В случае необходимости вы сможете быстро освободиться от груза и лыж, а с помощью палок легче выбраться из полыньи, если вы туда угодили. Не поддавайтесь панике, почти 90% людей выбрались из подобных ситуаций.



Идти осторожно, проверяя перед собой лед



Не отрывать подошвы от льда



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ПАМЯТКА - ИНФОРМАЦИЯ ЛЮБИТЕЛЯМ ПОДЛЕДНОГО ЛОВА РЫБЫ

Большой популярностью среди рыбаков пользуется зимняя, подледная рыбалка. Главная ее особенность заключается в том, что она проводится в холодное время года, на льду. Основное внимание при этом должно быть уделено профилактике охлаждения и переохлаждения организма, предотвращению случаев проламывания льда и попадания человека в холодную воду. Особенно надежно нужно защищать от холода ноги, поясницу, голову, шею, кисти рук. Важным элементом зимней рыбалки является надежное и теплое сиденье, ветрозащитное приспособление, термос с горячим чаем.

Чрезвычайно опасным фактором зимней рыбалки является тонкий непрочный лед. Его прочность зависит от толщины, температуры воздуха, конкретных условий водоема. При температуре 0°C прочность льда в 10-12 раз слабее, чем при температуре -50°C. Лед толщиной 5 сантиметров выдерживает нагрузку одного человека, 8 сантиметров – двух рядом стоящих, 12 сантиметров – семерых стоящих рядом людей. Особенно опасен осенний и весенний лед, он в несколько раз слабее зимнего.

На лед нужно выходить в светлое время суток, ступать по нему следует осторожно, обходить все подозрительные места. При движении по льду группой нужно соблюдать дистанцию между идущими 5-6 метров, не спешить и не скапливаться большими группами в одном месте. В случае потрескивания льда следует вернуться назад тем же путем, делая скользящие движения ногами, не отрывая их от поверхности льда.

В ветреную погоду, во время дождя, снегопада, сильного мороза рыболовы устраивают на льду временное укрытие – палатки для зимней рыбалки.

Для обогрева используется открытый огонь: свечи, бензиновые лампы, газовые приборы. Поскольку процесс горения происходит в замкнутом, ограниченном пространстве, это приводит к быстрому сокращению количества кислорода в воздухе, скоплению углекислого газа и дыма. Находиться в подобных условиях опасно ввиду возможного отравления организма.





ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Советы рыболовам:

1. Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.
2. Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.
3. Определите с берега маршрут движения.
4. Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух.
5. Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.
6. Если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров.
7. Если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук.
8. Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше - волоките на веревке в 2-3 метрах сзади.
9. Проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней, но не бейте ею лед перед собой - лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли.
10. Не подходите к другим рыболовам ближе, чем на 3 метра.
11. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.
12. Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.
13. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.
14. Обязательно имейте с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску.
15. Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди).
16. Не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (тропинках).



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ В ПРАЗДНИК КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ

Ежегодно в ночь с 18 на 19 января православный мир отмечает праздник Крещение Господне, или Богоявление. В Крещенский сочельник и в сам день Крещение Господне во всех православных храмах после Божественной литургии совершается обряд Великого освящения воды. По древнему поверью, в этот день вся вода становится святой и исцеляет любые недуги. Освященная Крещенская вода – величайшая святыня. Ее хранят в течение всего года, употребляя в небольшом количестве утром натощак, предварительно прочитав специальную молитву. Считается, что, окунувшись в нее, люди освобождаются от грехов. Многие отваживаются в этот день искупаться в иордани – вырубленной в форме креста проруби.

Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, отдел ГОЧС администрации г.о. Долгопрудный призывает купающихся соблюдать следующие правила:

- Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях. В Долгопрудном, для этого, обустроено место для крещенской купели (иордань) на побережье Котовского залива Клязьминского водохранилища у Храма Спаса Нерукотворного Образа, по адресу ул. Парковая, д. 1.
- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
- Перед погружением в воду не выпивайте ни капли спиртного, алкоголь только поможет быстрому переохлаждению и даст лишнюю нагрузку на сердце.
- К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые не дадут Вам скользнуть на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.
- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой.
- 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 к 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 учащенное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.
- Если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.
- После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.
- Для укрепления иммунитета и во избежание возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов из предварительно подготовленного термоса.

Противопоказания к купанию в проруби:

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия; энцефалит, арахноидит);
- периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
- эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
- органов дыхания (туберкулез легких - активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);
 - мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);
 - желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит);
 - кожно-венерические заболевания.



ОТДЕЛ ГОЧС АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ДОЛГОПРУДНЫЙ **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ КУПАНИЯ В ПРОРУБИ В КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ:

- полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;
- плавки или купальник, можно в белье;
- тапочки, чтобы не поранить ноги, только чтобы не скользили при ходьбе по льду, лучше шерстяные носки, в них можно купаться, ботинки;
- резиновая шапочка;
- сила воли и желание.

Отдел ГОЧС администрации городского округа Долгопрудный настоятельно рекомендует гражданам использовать для Крещенских купаний только оборудованное место и неукоснительно соблюдать меры безопасности. Напоминаем жителям о том, что в период крещенских купаний необходимо соблюдать осторожность при выходе на лед; лед может иметь разную толщину и находиться на нем нужно с особой осторожностью.

При первых признаках разрушения ледяного покрова необходимо сохранять спокойствие, не поддаваться панике, быстро, но осторожно лечь на лед и отползти на безопасное место. Если же вы все-таки оказались в воде, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки, не стоит подтягиваться за кромку льда. Держась за нее руками, надо осторожно вынести на лед сначала одну ногу, потом вторую, а затем медленно отползти или откатиться в сторону от опасного места. Помогая провалившемуся под лед, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку, другие подручные предметы, аккуратно, стараясь не провалить лед в том месте, где вы находитесь.



