

## **Правила безопасности в период проведения «Крещенских купаний».**

18.01.2013

Ежегодно в больших городах России на водоемах в преддверии Праздника Крещения специально вырубаются и оборудуются проруби для массового купания верующих. 19 января в Северном административном округе православные смогут троекратно погрузиться в освященную воду в следующих местах «Крещенских купаний»: Большой садовый пруд (Б.Академическая ул. 47), Акватория Химкинского водохранилища (Прибрежный пр-д, 1-7), Акватория Химкинского водохранилища (Ленинградское ш., 69-134), Акватория Химкинского водохранилища (Ленинградское ш., 47-49). Эти проруби будут специально подготовлены и оборудованы для приема населения, на месте будут дежурить спасатели, медики и правоохранительные органы. Для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник купаться в проруби, специалисты рекомендуют соблюдать следующие правила:

- Окупаться 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;
- На голову лучше надеть обычную купальную шапочку из латекса, которая сбережет оптимальное количество тепла;
- К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить обморожение. По возможности используйте шерстяные носки и специальные резиновые тапочки, которые также защитят Ваши ноги от острых камней и соли, и не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и осторожно;
- Время нахождения в проруби не должно превышать трех секунд для неподготовленного человека. Закаленный ныряльщик может позволить себе пробыть в воде до 10 секунд;
- При входе в воду в первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте;
- Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать;
- Выйти из проруби не так просто. 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 (окупания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- Для укрепления иммунитета и предотвращения переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса;
- Беременным женщинам погружение категорически противопоказано, за исключением дам, которые давно занимаются моржеванием. В любом случае необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Категорически запрещается:

- оставлять детей без присмотра;
- выходить на лед большими группами;
- распивать спиртные напитки;
- выезжать на лед на автотранспорте.

Телефон вызова спасателей «01», с мобильного телефона «112».

---

Адрес страницы: <http://dmitrovskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/1155245.html>

---

[Управа района Дмитровский город Москва](#)