

ИНФОРМИРУЕТ

П Р А В И Л А

безопасного поведения при проведении Крещенских купаний
(на основе рекомендаций МЧС России)

Уважаемые участники Крещенских купаний!

Убедительно просим вас соблюдать правила поведения на водоёме в период проведения Крещенских купаний!

Прежде всего, оцените свои возможности и состояние здоровья.

Зимние купания противопоказаны людям, имеющим заболевания почек, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим повышенное артериальное давление, больным сахарным диабетом и беременным женщинам.

Категорически запрещено купание в необорудованных местах, это может привести к несчастному случаю.

Не употребляйте алкоголь перед тем, как заходить в крещенскую воду.

Нельзя окунаться в прорубь голодным, приём пищи желательно осуществлять не менее чем за час до купания.

Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие. Пропускайте вперед женщин с малолетними детьми и пожилых людей.

Раздевайтесь в специально оборудованных палатках для переодевания.

С собою кроме купальника возьмите полотенце и резиновые тапочки.

Перед окунанием желательно слегка разогреться, для этого можно сделать несколько приседаний и наклонов.

При подходе к проруби стойте строго по одному, не допускайте скопления нескольких человек в одном месте - лёд может не выдержать большого количества людей. Не оставляете детей без присмотра, а малолетних детей держите на руках.

При спуске в прорубь будьте предельно осторожны. При наличии лестницы - держитесь за перила.

После трёхкратного окунания не задерживайтесь, освобождайте место для следующих.

Выйдя из воды, нужно насухо вытереться полотенцем и сразу одеться.

Не оставайтесь долго на морозе - ощущение тепла может пройти через несколько минут.

Если ваш организм переохладился, и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться или укрыться одеялом, принять горячее сладкое питье. Если есть возможность, перейдите в тёплое помещение.

При резком ухудшении самочувствия - обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.

О происшествиях сообщайте по телефонам: 112, 8(845-2) 56-26-33.

Спасатели Саратовской городской службы спасения готовы в любой момент прийти к вам на помощь!

Профилактические меры по предупреждению переохлаждений (гипотермии) при проведении Крещенских купаний

Симптомы переохлаждения:



Дрожь и
озноб



Слабость



Потеря
сообрази-
тельности и
ловкости



Бледная и
холодная на
ощупь кожа



Вялые
движения

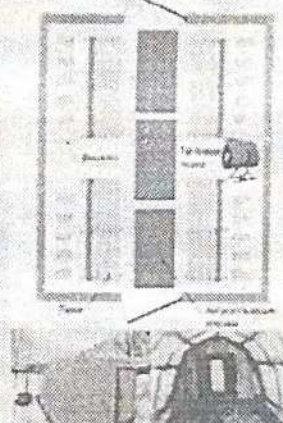


При тяжелой
форме возможны
галлюцинации

Профилактика переохлаждения:

- при себе нужно иметь теплый халат с капюшоном, тапочки или сланцы;
- 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;
- запрещается распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.

Типовое место для обогрева и переодевания



Первая помощь при переохлаждении:



Вызовите
«скорую
помощь»



Постепенно
отогрейте
пострадавшего –
укройте
покрывалом или
сухой одеждой



Не пытайтесь
отогреть
пострадавшего
быстро – это
приведет к
проблемам с сердцем



Приложите к
телу теплый
предмет (грелку,
бутылку с водой)



Напите теплым
питьем, если
пострадавший в
сознании