



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

## Правила безопасного купания в крещение

Нет жестких правил, как надо купаться (окупаться) в проруби на Крещение.

Как правило, купание представляет собой трехкратное погружение в воду с головой. При этом верующий крестится и произносит "Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа!".

На Руси издавна считается, что купание на Крещение способствует исцелению от различных недугов.

**Что же происходит с организмом человека при соприкосновении с холодной водой? Например, при зимнем купании в проруби?**

1. Погружаясь в ледяную воду с головой, вода мгновенно пробуждает центральную нервную часть головного мозга, а мозг испускает сигнал в виде волны.
2. Кратковременное воздействие низких и сверхнизких температур воспринимается организмом как положительный стресс: снимает воспаление, боль, отек, спазм.
3. Наше тело окутывает воздух, теплопроводность которого в 28 раз меньше теплопроводности воды. В этом и состоит фокус закаливания холодной водой. А во время короткой пробежки по снегу (например, до проруби и обратно) охлаждается только 10% поверхности тела.
4. Холодная вода вызывает глубинные силы организма, температура тела после соприкосновения с ней достигает 40°, при которой гибнут вирусы, микробы и болезненные клетки.

### Правила купания в проруби на Крещение

- Окупаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.
- Такие проруби специально оборудуют на реках в больших городах в преддверии Праздника Крещения для массового купания граждан. О нахождении таких мест информируют население через средства массовой информации.
- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
- 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 войти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут Вам скользнуть на льду. Или 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 пренной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы плывши могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.

• Окунайтесь лучше всего по шее, 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 учащенное 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 смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от угла, углом, смещаясь в сторону достигнуть 1 м. При всплытии с закрытыми ладонями в магой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед.

• Если с вами ребенок, следите 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 крошки проруби, можно зачерпнуть в приоткрытые ладони воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.

• Выйдите из проруби, можно зачерпнуть в приоткрытые ладони воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.

• Если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать. Выйдите из проруби, можно зачерпнуть в приоткрытые ладони воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.

• Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

**Противопоказания к купанию в проруби:**

- Замороз 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);





## Министерство Российской Федерации по делам Гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Перед выходом на первый лед проверьте его прочность. Для этого возьмите остроконечный кол или металлический штырь и пробейте им несколько лунок и определите толщину льда. Если толщина достигает 6 - 7 см, на лед можно выходить. Более тонкий лед может не выдержать человека. Надо иметь в виду, что с наступлением короткой оттепели первый лед значительно слабее, и выходить на него опасно. На первом льду нельзя собираться группами около одной лунки, лед может не выдержать, тяжести нескольких человек и проломиться. Лунки тотт сверлить на расстоянии 5 - 6 м одна от другой.

Первые дни образования льда его толщина не везде одинакова. Обычно лед толще на мели, в заливах и затоках озер и водохранилищ, в арьерах, в реках с тихим течением. Над ямами и омутами, в местах с быстрым течением и на фарватере рек лед всегда тоньше.

При передвижении по первому льду надо быть предельно осторожным. В одиночку, особенно на больших расстояниях, по такому льду идти нельзя. Желательно иметь с собой прочную и длинную веревку с небольшим грузом на конце, которую можно подальше забросить, если потребуется оказать помощь человеку, оступившемуся в воде. Веревку несет идущий сзади. По водоему идут друг за другом с интервалом 4 - 5 м. Тот, кто идет впереди, все время проверяет лед пешней, обходит все подозрительные места, минуя участки водоема с ящинами и разрывами воды на поверхности льда.

Собо опасен первый лед с выпавшим на него снегом. Если вы выпли на тонкий лед и он начинает трескаться или оседать, немедленно станьтесь, перехватите пшню или ледоруб посередине, отойдите назад скользящими шагами по ранее пройденному пути, а затем идите по другому направлению или вернитесь на берег. Не подходите близко к зарослям камышей, осоки, к затопленным кустам - около их лед бывает обычно тоньше.

Заблгов должен уметь определять прочность льда по внешним признакам. Прозрачный и темный лед более прочный. Белый, поздравать, изинился со снегом лед менее прочен, такие места следует обойти или предельно проверить пешней.

ли вы сами все-таки по неосторожности провалитесь под лед, не теряйте присутствие духа. Не паникуйте. Помните, что в ледяной воде ловек быстро теряет силы. Спасатели рекомендуют следующую схему поведения на тот случай, если вы все же провалились под лед. В первую очередь, помните, что в запясе у вас есть еще десять минут, пока не нарушится нормальное функционирование организма. В первую очередь, зовите на помощь. Валь на водоеме наврядли есть другие рыбаковы, которые смогут вам помочь. Повернитесь в ту сторону, куда вы пришли, раскиньте руки на лед прямо и раскачивайте тело вперед до тех пор, пока не окажется на поверхности. Выбравшись, не тавайте сразу на лед, так как он может оказаться очень тонким. Осторожно ползите в сторону берега. На берегу немедленно снимите с ба мокрую одежду, закутайтесь в одеяло, выпейте мелкими глотками горячий чай.

ли вы стали очевидцем, как человек провалился под лед, то вам необходимо приближаться к полынье ползком на животе, с оставленными в стороны руками и ногами, иначе рискуете провалиться сами под лед. Если имеется подручный материал - доски, жерди, стнница, то нужно ими воспользоваться, передвигаясь к пострадавшему лежа на этих предметах. Пострадавшему с расстояния три-пять

метров от края прохода или проруби подайте веревку, шест, ремень, шарф, лестницу. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконной варежкой (шарфом) или руками, нанесите пострадавшего горячим чаем.

Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу!



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

## Правила безопасности на тонком льду

### Какой лед можно считать безопасным?

Для одиночного пешехода – зеленоватого оттенка, толщиной не менее 10-12 сантиметров.

Для устройства катка – не менее 10-12 сантиметров.

Массовая пешая переправа может быть организована при толщине льда не менее 15 сантиметров.

### Лед может быть непрочным:

около стока вод (например, с фермы, фабрики, завода);

вблизи кустов, камыша, в местах, где водоросли вмерзли в лед;

под толстым слоем снега – там лед всегда тоньше;

там, где быют ключи, где в реку впадает ручей, где быстрый течение;

около берега, где лед может неплотно соединиться с сушей, возможны трещины, воздух подо льдом.

Непрочен мутный лед, неоднородный, мало прозрачный и беловатый.

Крытые шаги по льду надо желать, не отрывая подошвы ото льда.

И в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги. Прочность льда проверяют пешней или толстой палкой, ударяя ею (2-3 раза в дно и то же место) как можно дальше вперед себя.

Если лёд под вами провалился, постарайтесь сразу же как можно шире раскинуть руки.

Нужно тануться к кромке льда, чтобы осторожно за неё схватиться и удержаться в таком положении.

Утрах в этом деле лишний. Вы уже провалились, так что не дайте случиться большему злу. Если вам поможет, то вспомните, что до вас люди проваливались тысячи людей и они сумели как-то выжить в такой ситуации.

Если вам некому помочь, старайтесь делать это сами. Не ждите помощи из неоткуда.

Взялись за лёд — отличной! А теперь старайтесь не обламывать кромку льда, по тем же менее продвигаться на лёд. Делать это нужно без резких движений. Наползите на лёд пошлой грудьё. После этого, чтобы проверить прочность льда, начните поочерёдно вытаскивать ноги на его поверхность.

Как только вы сможете набраться из пролома (взобраться на поверхность льда всем телом), сразу же откажитесь от дыры.

Уходить со льда лучше по тому пути, по которому вы пришли. Это будет уже поверенный участок льда.

Как бы холодно и зябко вам не было, не бегите по льду, старайтесь слержаться. Когда минуете весь лёд, можно и рвануть, главное тогда уж не останавливаться, пока не доберётесь до тела.

Если под лёд провалились не вы, а посторонний человек, действуйте также решительно.

Сперва крикните ему, что сейчас будете помогать. Приближаться к ледяному обрыву нужно только ползком, при этом широко раскинув руки.

Если имеется такая возможность, то обязательно подложите под себя что-нибудь, что позволит увеличить площадь опоры: фанеру, лыжи, доску.

Чтобы самому не провалиться, не подползайте к самому краю льда.

З идеале пострадавшему нужно бросить спасательную верёвочную лестницу длиной не менее 8 метров. Но вряд ли у вас завазухой окажется такая лестница, поэтому ищите любые длинные и растяжимые предметы: шарфы, ремни, кофты с рукавами, лыжи, просто палки. Зосать эти предметы в понадыю нужно как минимум за 3-4 м.

Если спасателем несколько, то лучше взять друг друга за ноги, но к самому краю льда всё равно приближаться запрещено.

Чтобы визуально определить стенью безопасности того или иного льда, нужно определить его оттенок.

Если лёд имеет зеленоватый оттенок и толщину не менее 7 сантиметров, то он считается способным выдержать одиноко передвигающегося человека.

Теревдваться по льду в группе можно при толщине льда от 15 см. Чтобы на льду смог удержаться каток, лёд должен быть порядка 10—12 сантиметров. Чтобы на льду можно было устроить массовое катание, его толщина должна равняться не менее 25 сантиметров.

Толщина льда измеряется очень просто: пробиваются лыжи по сторонам переправы (через каждые 5 метров).

При измерении нужно учитывать двуслойную структуру льда: верхний мутный слой в расчёт не берётся, считают лишь нижний прозрачный слой льда.

Терсправиться через замёрзший водоём всегда безопаснее на лыжах. Если они у вас имеются, обязательно оденьте их. Не лишним будет поискать след от проложенной лыжи. Если таковой нет, то лучше перестраховаться: идти в лыжах с отстёгнутыми креплениями, чтобы в случае чего избаниться от них. При этом палки нужно просто держать в руках, не олевая руки в петли. Если при вас имеется какой-либо руж, то постарайтесь волоочить его на 2—3 метра позади.

Лучше всего не рисковать спускаться на лёд, если:

рядом расположен сток вод;

около кустов и водной растительности лёд рыхлый;

на льду лежит толстый слой снега;

имеются ключи либо быстрое течение;

это место впадения в реку;

нет возможности выйти сразу на середину водоёма, миновав спуск на лёд у берега.