

## V. Правила купания в проруби (иордани)

Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях (иорданах), под присмотром спасателей.

Перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

Не следует употреблять алкогольные напитки, так как они согревают на непродолжительное время в дальнейшем, создавая лишь иллюзию согревания наоборот способствуют потере тепла и риску обморожения.

К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от возможных повреждений, а также не скользят на льду. Идти к проруби нужно медленно и внимательно.

Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Не нырять в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуется, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к холодовому шоку.

Необходимо помнить, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание, как только тело приспособиться к холodu дыхание нормализуется.

Не рекомендуется находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

После купания нужно быстро растереться полотенцем и надеть сухую одежду и головной убор.

Для укрепления иммунитета и недопущения переохлаждения необходимо выпить горячее питье (чай, кофе, травяные настои) из предварительно подготовленного термоса.

## VII. Образцы информационных и профилактических материалов


**Департамент по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности города Москвы**  

**Государственное казенное учреждение города Москвы  
«Московская городская поисково-спасательная служба на водных объектах»**

**ПРАВИЛА  
безопасного поведения при проведении Крещенских купаний**

**Уважаемые участники Крещенских купаний!**

Убедительно просим вас соблюдать правила поведения на воде 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, беременным женщинам.

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

Не употребляйте алкоголь перед тем, как заходить в воду.

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

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

Разгревайтесь в специально оборудованных палатках для переодевания.

С собой кроме купальника возьмите полотенце и резиновые тапочки.

Перед окунанием желательно сперва разогреться, для чего 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 оставляйте детей без присмотра, малолетних – держите за руки.

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

После троекратного окунания не задерживайтесь, освободите место для следующих.

Выходя из воды, нужно насухо вытереться полотенцем и сразу одеваться.

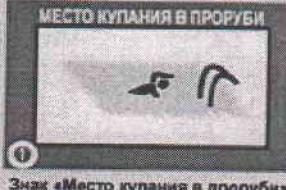
Не оставайтесь долго на морозе – ощущение тепла может пройти через несколько минут.

Если ваш организм перехладился и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться или укрыться одеялом, принять теплое сладкое питание. Если есть возможность, перейдите в стоянканое помещение.

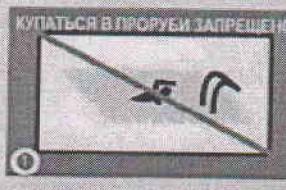
При резком ухудшении самочувствия – обращайтесь к медицинским работникам, спасателям, сотрудникам полиции.

**Спасатели Московской городской поисково-спасательной службы на водных объектах  
готовы в любой момент прийти к вам на помощь!**

**Знаки безопасности при проведении Крещенских купаний**



**Знак «Место купания в проруби»**



**Знак «Купаться в проруби запрещено»**



**Знак «Выход на лёд запрещен»**



**Знак «Опасно! Тонкий лёд»**

Образцы информационных листовок, разработаны ГКУ «Московская городская поисково-спасательная служба на водных объектах»

## 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



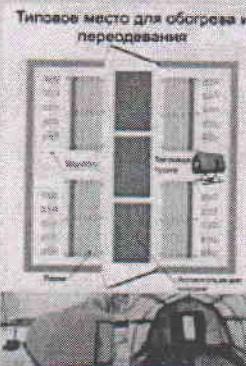
Вялые  
движения



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.



### 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)



Наполните теплым  
питьем, если  
пострадавший в  
сознании



**Московская городская поисково-спасательная  
служба на водных объектах**



**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 вперёд 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 оставляйте 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.

Выходя 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 теплое помещение.

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

О происшествиях сообщайте по телефонам: 101, 112, 8(495) 637-22-22.

Спасатели Московской городской поисково-спасательной службы на водных объектах готовы в любой момент прийти к вам на помощь!

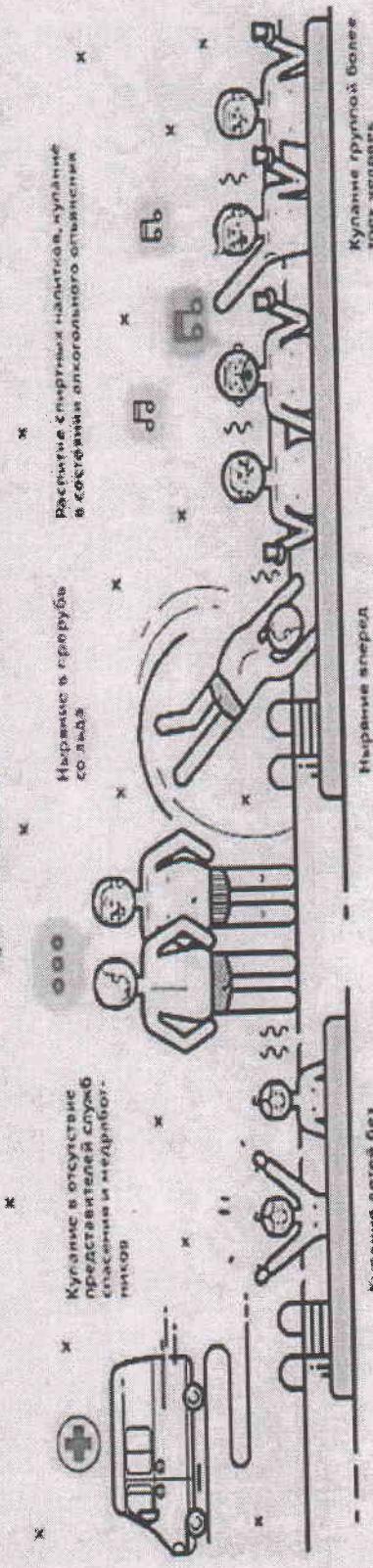


Московская городская поисково-спасательная служба на водных объектах

## ИНФОРМИРУЕТ

### ПРАВИЛА безопасного плавания при проведении Крещенских купаний (рекомендации МЧС России)

Запрещается:

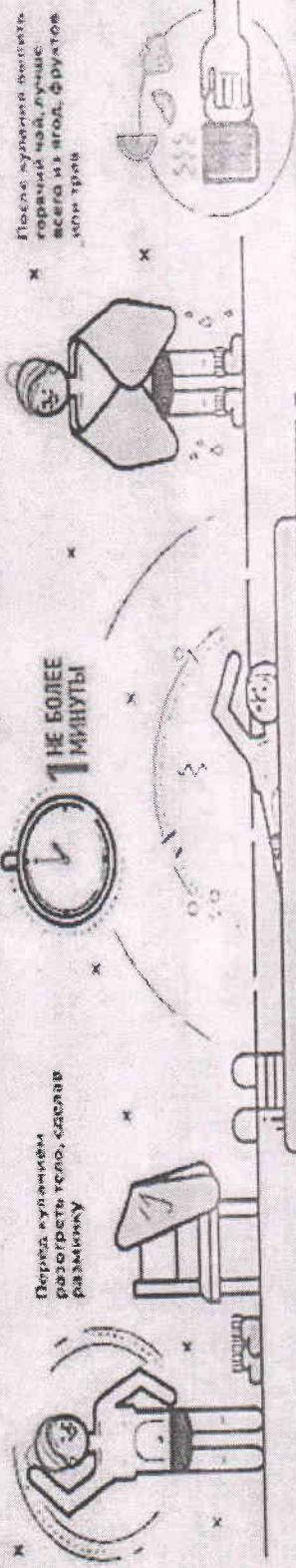


Купание группой более трех человек

Несанкционированное купание

Купание детей без присмотра взрослых

Рекомендуется:



Несанкционированное купание не более одной минуты

При купании рекомендуется с соблюдением общего персонального гигиенического правила и надеть сухую одежду

При купании рекомендуется соблюдать общие правила гигиеническое правило и надеть сухую одежду