



БЕЗОПАСНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ С НАС!

Уважаемые жители Московского района!

В нашем районе сосредоточено несколько рек и водоемов и в зимнее время года, во время нестабильной температуры окружающей среды необходимо помнить о том, что любая попытка выхода на лёд, может привести к беде.

Начало каждого года ознаменовано праздниками, в том числе и многовековой традицией Крещенских купаний. Принято считать, что все водные стихии в это время обретают чудодейственные особенности, укрепляющие телесные и душевные силы. Считается, что человек окунувшись в прорубь с освещенной водой, очищается от всех грехов и получает крепкое здоровье на весь год. В последние годы такая традиция привлекает все больше желающих отпраздновать Крещение в проруби. Не забывайте о правилах безопасности, сохраняйте бдительность, и по возможности, предостерегайте окружающих, в том числе при отдыхе загородом. Купаться допускается только в специально оборудованных местах, где есть дежурные медицинские работники и спасатели. Мероприятие проходит организовано, и в случае возникновения сложностей существует возможность оказания квалифицированной помощи на месте.

Необходимо оценить свое самочувствие и состояние здоровья, прежде чем окунуться в ледяную воду. Отказаться от купания, если есть хронические или сердечно-сосудистые заболевания.

Запрещается купаться в проруби в нетрезвом состоянии.

Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

К проруби нужно подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви.

Необходимо также проверить устойчивость лестницы, а для подстраховки использовать веревку, крепко закрепленную на берегу.

Спускайтесь в воду осторожно. Ни в коем случае не ныряйте и не прыгайте в воду – это опасно для жизни.

Для ныряний в ледяную воду требуется специальная предварительная подготовка в виде постепенного закаливания. Если этого нет, то организм может испытать шок от резкого изменения температурного режима. Новичкам рекомендуется не погружаться в купель с головой. Важно не находиться в холодной воде долгое время, желательно, не больше 1 минуты. Если вы окунаетесь в прорубь впервые, можно провести там не более 30-50 секунд. Это позволит избежать общего переохлаждения организма, которое может привести к простудным заболеваниям или пневмонии.

При выходе воспользуйтесь помощью, так как есть риск сорваться со скользких ступеней и уйти под воду.

После купания не стойте на морозе. Разотрите себя сухим полотенцем и наденьте теплую одежду.

Рекомендуется в качестве профилактической меры выпить чай или горячий травяной напиток.

Соблюдение всех этих правил при проведении крещенских купаний позволит встретить праздник Крещения Господня с пользой для здоровья и без происшествий.

Пожарно-спасательный отряд Московского района напоминает: купание в Крещение необходимо проводить только в специально оборудованных местах, где есть дежурные медицинские работники и спасатели.

Единый телефон пожарных и спасателей «01», «101», «112».