

Правила безопасного поведения при проведении Крещенских купаний

16.01.2015

В преддверии великого Православного праздника - Крещение Господне, Управление МЧС по Северо-Восточному округу информирует жителей, что единственное место для Крещенских купаний располагается на Дворцовом пруду по адресу: ул. 1-я Останкинская, д.7. С целью безопасности граждан, данное место будет оборудовано освящением, а так же будут установлены палатки для переодевания и развернута полевая кухня, на которой каждый желающий сможет согреться с помощью горячего чая. Все мероприятия, связанные с проведением данного праздника, в храмах и местах купания, будут сопровождаться нарядами сотрудников МЧС.

Еще раз хотелось бы напомнить правила, необходимые соблюдать тем, кто все-таки отважился погрузиться в прорубь:

- 1.** За час до купания следует плотно поесть, можно выпить ложку рыбьего жира. Кожу предварительно лучше намазать оливковым маслом или жирным кремом. Перед заходом в ледяную воду необходимо обязательно разогреться, сделать небольшую разминку или пробежку. Но нельзя заходить в воду вспотевшим.
- 2.** Лучше не нырять в прорубь с головой - во избежание резкого спазма сосудов головного мозга и развития инсультов.
- 3.** Время пребывания в купели не должно превышать одной минуты, а лучше ограничиться несколькими секундами, чтобы не допустить переохлаждения. Ни в коем случае нельзя поддаваться чувству эйфории, которое иногда возникает у купающихся в ледяной воде, - это может привести к переохлаждению и другим тяжелым последствиям.
- 4.** После выхода на мороз нужно обязательно переодеться в сухую теплую одежду, обязательно надеть шапку, варежки, шерстяные носки и валенки. Хороший способ быстро согреться - выпить заранее припасенного горячего чая или кофе.
- 5.** Обязательным правилом при Крещенском купании является полное исключение алкогольных напитков. Алкоголь, конечно, добавит храбрости, но на самом деле, он только усилит спазм сосудов в холодной воде, что может стать опасным для жизни.
- 6.** Что касается купания в проруби детей, то большинство педиатров активно возражают против этого. Но если родители все же решили приобщить своего ребенка к обряду, то они должны помнить ряд моментов. Купание обязательно должно происходить под присмотром взрослых в специально отведенных для этого местах, где дежурят спасатели и врачи скорой помощи, поскольку резкое охлаждение у детей может привести к острой надпочечниковой недостаточности, шоку и остановке кровообращения.
- 7.** Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка купаться, если он не хочет. В ледяной воде он может сильно испугаться и утонуть.

Помните, что врачи рекомендуют к таким мероприятиям готовиться заранее с помощью регулярного закаливания, тогда купание в Крещенскую ночь не станет сильным стрессом для организма.

Инспектор группы ППиОС

Управления по СВАО

ГУ МЧС России по г.Москве
О.А.Овчинникова

Адрес страницы: <http://yaroslavsky.mos.ru/presscenter/news/detail/1518555.html>
