

35-й по счёту забег «Лыжня России-2017» собрал более полутора миллионов человек. Самые массовые заезды состоялись в Москве, Екатеринбурге, Омске, Перми и Самаре.

11 февраля участвовать в лыжных гонках вышли любители в большинстве регионов страны, за исключением тех, где в этот день ударили сильные морозы.

Участникам – от четырёх лет до девяноста.

В подмосковном этапе по подсчетам организаторов приняли участие 25 тысяч человек. В Москве на старт вышли более 22 тысяч человек. В ТиНАО забег в рамках «Лыжни России» состоялся 11 февраля в поселении Вороновское.

<http://mir24.tv/news/sport/15692608>

<https://www.mos.ru/news/item/20754073>

Во всех столичных поликлиниках заработали отделения медицинской профилактики, позволяющие пройти диспансеризацию не более чем за 90 минут.

Для удобства пациентов в поликлиниках введена удобная система навигации, позволяющая проходить диспансеризацию шаг за шагом. Кабинеты врачей-специалистов, функциональной диагностики, иммунопрофилактики теперь расположены в едином блоке, обычно на одном этаже.

Диспансеризация проводится бесплатно раз в три года для всех граждан старше 21 года в поликлинике по месту прикрепления. Год диспансеризации подходит, когда число полных лет пациента можно разделить на три. Исключение составляют ветераны Великой Отечественной войны и некоторые другие категории граждан, которые обследуются каждый год.

<https://www.mos.ru/news/item/20582073>

В Новой Москве будет создан музейно-реставрационный центр Государственного исторического музея и хранилище Российской государственной библиотеки.

Уникальные хранилища расположатся в районе Коммунарки.

В настоящее время начался подготовительный этап работы по созданию центра. Куратор проекта – министерство культуры России.

Музейно-депозитарный комплекс в новой Москве планируют построить к 2022 году.

<http://newmos.info/content/news/6199.html>

МОСКОВСКИЙ СЕГОДНЯ

№ 3 (56) 15 февраля 2017 года
Информационно-аналитическая
газета поселения Московский
в городе Москве



Уважаемые защитники Отечества!

Поздравляю вас с Днём Защитника Отечества — праздником мужества, благородства и чести! В этот день мы чествуем всех военных, которые в рядах Вооружённых Сил России служили и служат делу укрепления обороноспособности и повышению безопасности нашего государства. Во все времена Российская армия была настоящей школой мужества и патриотизма.

Сегодня в каждом доме отдают дань уважения тем, кто в трудное время войны мужественно защищал свою Родину. Дорогие ветераны! Искренне желаем вам доброго здоровья, долгих лет мирной жизни, внимания и заботы родных и близких.

Д.А. АНДРЕЦОВА,
Глава администрации поселения Московский.

Уважаемые военнослужащие и ветераны!

Поздравляю Вас с Днём Защитника Отечества! Современная российская армия — это школа воспитания молодёжи, которая посвятила себя военной профессии и служит делу сохранения мира в своей стране и далеко за ее пределами. Это образец реального, действенного патриотизма для каждого честного человека и сознательного гражданина.

Желаю Вам несгибаемой воли, надёжного семейного тыла, крепкого здоровья и долголетия, успехов в нелегком труде защитника Родины

В.Ю. ЧИРИН,
Глава поселения Московский.

Коротко о важном

Ремонт в ДЮСШ

30 января глава администрации поселения Московский Д.А. Андреева проинспектировала ход ремонта в ДЮСШ. Главу сопровождали представители Молодёжной палаты поселения Московский.



Работы пока не завершены, но уже выполнен ремонт административно-хозяйственной части, мужской и женской раздевалок, залов для занятий.

Претензий по качеству выполненных работ у проверяющих не оказалось. Д.А. Андреева подчеркнула, что график ремонтных работ выдерживается. Еще предстоит отремонтировать фасад здания и манеж.

Всё о поликлиниках

Брошюра «Здравоохранение г. Москвы (ТиНАО) в вопросах и ответах» появилась в ГБУЗ «Городская больница г. Московский ДЗМ».

Здесь пациенты найдут много важной информации. Например: как зарегистрироваться в городской поликлинике, какие документы необходимы для получения льготных рецептов, каким образом обеспечивается медицинская помощь инвалидам и участникам ВОВ.

В брошюре вы найдёте всё о диспансеризации. Молодые родители смогут уточнить календарь профилактических прививок. Обо всех поликлиниках ТиНАО есть необходимая информация. Справочник выпущен при поддержке Правительства Москвы и Департамента здравоохранения г. Москвы.

21 февраля в 11.00 состоится митинг у памятника павшим в годы ВОВ, посвященный Дню защитника Отечества. Адрес: г. Московский, 1 мкр, около памятника павшим в годы ВОВ около храма святителя Тихона.

Хорошая новость

Для инвалидов

Совсем недавно в поселении Московский было организовано Общество инвалидов. На днях представители Общества встретились с работниками ЦСО и УСЗН. Оказалось, что у людей с ограниченными возможностями появились новые возможности.

С 1 февраля в ЦСО «Московский» можно получить консультацию психолога не только на личном приеме, но и записаться на онлайн-консультирование по скайпу. Услуга действует при наличии пока-

заний социально-психологической реабилитации в Индивидуальной программе реабилитации и абилитации (ИПРА). Запись по телефону Отделения социальной реабилитации инвалидов, детей инвалидов (ОСРИДИ) 8(495)276-27-42.

Контакты Общества инвалидов поселения Московский:

председатель - Роман Борисович Лыженко, тел. 8-999-969-21-31,

приемные дни - суббота с 12.00 до 14.00 (кроме праздничных дней),

адрес : г.Москва, г. Московский, 3-й микрорайон, стр.2А, на втором этаже).

«Горячая линия»

Уважаемые жители!

Напоминаем вам, что в газете «Московский Сегодня» продолжает работу «Горячая линия».

**8-495-841-81-47 (доб.166)
с 10.00 до 13.00**

В этот день по телефону вы сможете задать вопросы и передать

свои предложения. Ваши вопросы запишут наши сотрудники.

Ответы на самые популярные и важные вопросы будут опубликованы в очередных выпусках газеты «Московский Сегодня».

**Очередная «Горячая линия»
состоится
17 февраля.**

Армия: честь и мужество

В преддверии праздника на наши вопросы отвечает Константин Петрович Лиханов, подполковник, командир в/ч 51087.

— Константин Петрович, поздравляем Вас с Днём защитника Отечества. Ситуация в мире сейчас непростая. Как она влияет на подготовку военнослужащих?

— Спасибо за поздравление. Хочу заверить вас, что профессиональный праздник российская армия встречает на достаточно высоком уровне боевой подготовки. Скажем так: сегодня он не уступает уровню боевой готовности Советской Армии в лучшие годы. Это признают даже наши возможные противники. И хотя наша страна ни на кого нападать не собирается, Вооружённые Силы России должны быть готовы к любой ситуации.

Тем более следует учесть, что армия привлекается к антитеррористическим операциям, а также выполняет важную миссию международной гуманитарной и военной помощи.

Так что основная задача — обеспечить регулярную интенсивную подготовку военных специалистов. А это предусматривает освоение новых видов вооружений. Ну и конечно, наша забота — уменьшить риски потери здоровья во время выполнения боевых задач.

— Насколько хорошо подготовлены к службе в армии сегодняшние призывники?

— Службу в армии нельзя сравнивать с работой или учебой в институте. Это непростой процесс адаптации в совершенно новой среде. Для тех призывников, кто до службы в армии занимался в спортивных секциях и военно-патриотических клубах, адаптация проходит практически безболезненно.



Но поскольку в школе нет начальной военной подготовки, многим вчерашним школьникам на первых порах приходится, честно говоря, непросто.

Тут проблема ещё и в том, что в жизни подростков сегодня очень большую роль играют социальные сети. Ребята привыкают к интернет-общению, им трудно общаться «вживую». В этом смысле армия как раз служит отличной возможностью социальной адаптации. У каждого человека на военной службе появляются товарищи. Люди, с которыми контакт налаживается во время совместной деятельности при выполнении боевых и учебных задач. В этом круговороте событий и рождается настоящая воинская дружба, которая сохраняется на протяжении всей жизни и со временем становится только крепче.

— Чему главному, на Ваш взгляд, должна научить служба в армии?

— Помимо освоения боевой техники и азов военной службы, армия может научить очень многому. О взаимоот-

ношениях между молодыми людьми я уже сказал. Но, пожалуй, главное — это самостоятельность и ответственность за принятие собственных решений. Потому что человек, способный нести ответственность за себя, сможет нести её и за других. За свою семью, за людей, оказавшихся в его подчинении или на попечительстве.

Время предъявляет высокие требования и к уровню общего образования военнослужащего. Быть в курсе текущих событий в стране и за рубежом, постоянно повышать квалификацию, иметь широкий кругозор, быть по-настоящему культурным человеком — всё это неотъемлемые черты достойного представителя Вооружённых Сил.

Разумеется, военнослужащий в любое время, в любом месте должен быть готов и способен выполнять боевые задачи.

— Как служба в армии повлияла на Вашу жизнь?

— В первую очередь, помогла приобрести новых друзей. Выполнение сложных боевых задач и общий круг интересов (не только профессиональных) позволили найти по-настоящему надёжных и верных друзей. Основными взглядами на жизнь стали: взаимовыручка, помощь людям, оказавшимся в беде, служение на благо Отечества.

В военную профессию не приходят случайно. Как правило, это детская мечта или обдуманый выбор молодого человека. Военная профессия ассоциируется у меня с честью и мужеством. Человек, вставший на защиту Родины, — это доблестный и смелый человек.

Пользуясь случаем, хотел бы поздравить с Днём Защитника Отечества всех военнослужащих, которые избрали военное дело своей профессией, а также тех, кто проходил или только будет проходить срочную службу в рядах Вооружённых Сил России! С праздником! Желаю вам с честью нести звание военнослужащего, где бы ни довелось служить! И, конечно, всем нашим согражданам — мирного неба над головой!

Беседовала Валерия СОБОЛЕВА.

Наглядные перемены

Валентина Корнеева, жительница г. Московский с 1970 г.

— За последние годы, после того, как город вошёл в состав Москвы, у нас произошло очень много изменений. Появилась отличная поликлиника — просторная, с современным оборудованием.

Благодаря главе администрации и Совету депутатов поселения Московский начал работать МФЦ «Мои документы» — это просто незаменимая организация. Сейчас даже трудно представить, как жили без неё! Оказывает массу необходимых услуг, не нужно часами сидеть в очередях — специалисты помогут решить любой вопрос. В Центре работает клиентская служба Пенсионного фонда. Два раза в неделю принимает юрист, причём бесплатно для льготных категорий граждан.

В 2012 году открыли у нас Центр социального обслуживания. Особенно важно это для пенсионеров. В Центре очень хороший отдел реабилитации инвалидов.

В последние два года отремонтировали многие дома. Так что в квартирах стало намного теплей.

Также привели в порядок дороги и тротуары. Во многих местах поставили столбики, чтобы машины не могли заезжать на тротуар. Так что теперь можно ходить спокойно, не беспокоясь за свою жизнь. Пожилые жители благодарны администрации за то, что на лестницах возле подъездов установили поручни — так гораздо удобнее и безопаснее спускаться и подниматься.

Кто-то может сказать, что это мелочи. Но из таких мелочей и состоит наша жизнь. И, что ещё очень важно: администрация слышит жителей. Понятно, что сразу выполнить все просьбы невозможно. Но мы видим и ценим то, что делается для людей.

В МФЦ — новая услуга

С 1 февраля 2017 года замена и выдача новых водительских удостоверений, а также внутренних и заграничных паспортов будет проводиться в многофункциональных центрах (МФЦ).

Ответственность за эту операцию лежит на плечах как сотрудников МФЦ, так и МВД. Первые будут консультировать посетителей и принимать их документы, а вторые — принимать решение о выдаче удостоверений. Возможность получить паспорта и водительское удостоверение в МВД и ГИБДД также сохранилась.

Проверка себя и друзей

Прошло совсем немного времени, как Иван Яковишин, заместитель председателя Молодёжной палаты поселения Московский, вернулся из армии. Мы попросили его рассказать о своих впечатлениях и дать своё напутствие тем ребятам, которым скоро предстоит служить в Вооружённых Силах России.

— Я был призван в армию после окончания Московского государственного университета тонкой химической технологии имени М.В. Ломоносова. Пришёл рядовым, уволился младшим сержантом.

Служить довелось в войсках противовоздушной обороны воздушно-космических сил России. Первое, с чем

сталкиваешься, — это много новых и очень разных людей. Мне повезло — я попал в хороший коллектив. И, в общем, довольно быстро привык и к новому для меня ритму жизни, и к новым правилам.

Бытует мнение, что первый месяц в армии тяжёлый, потому что большая физическая нагрузка. Честно говоря, я этого не ощутил — может,

потому, что всегда занимался спортом. Реально на адаптацию уходит неделя.

Чему учит армия? Проще всего ответить, что армия воспитывает любовь к Родине и патриотизм. Но не только. Каждый солдат в каком-то смысле переоценивает свою жизнь. Я, например, научился ценить время — своё и чужое. На «гражданке» казалось, что его, времени, очень много, и им в буквальном смысле можно разбрасываться. В армии начинаешь понимать, что это не так.

Практически для всех армия — это испытание на

верность и надёжность своих друзей и близких. Выясняется, что не все, кого ты ценил, оказываются настоящими друзьями.

Считаю, что каждый мужчина должен пройти службу в армии. Так что ребят призываю «не бегать» от службы.

Постскриптум редакции.

За время службы Иван Яковишин получил две благодарности от командования полка и две — от командования части, а его родителям пришли два благодарственных письма.

ТиНАО в цифрах

- В Новой Москве проживают свыше 330 тысяч человек.
- За четыре с половиной года в Новой Москве введено более 10 миллионов квадратных метров недвижимости; построено: 27 детских садов, 10 школ, 7 поликлиник, создано около ста тысяч рабочих мест.

Наши люди

Сталинградка

Наверно, не найдётся в Московском человека, который бы не был знаком с Ниной Ивановной Фоминой. С 1970 года она трудилась бухгалтером в Агрокомбинате «Московский».



Стой поры минуло почти полвека. У Нины Ивановны две дочери, четверо внуков и девять правнуков. Есть чем гордиться! Может, именно поэтому Нина Ивановна с удовольствием рассказывает о своей семье.

Однако есть в биографии этой женщины такие трагические события, о которых невозможно вспоминать без слёз.

Она родилась в Сталинграде, и начало Великой Отечественной войны встретила двенадцатилетней девочкой. А уже через год фашистская армия стояла на подступах к Сталинграду. И вся история Сталинградской битвы вершилась на глазах Нины.

— **Нина Ивановна, почему вы не уехали в эвакуацию?**

— Просто не успели. Враг наступал стремительно. Переправу через Волгу разбомбили, погибло очень много людей. 23 августа 1942 г. немецкие танки подошли к Сталинграду. И с этого дня фашистская авиация стала постоянно бомбить город. В день налетало по 300 самолётов. Было очень страшно.

Те, кто остался, рыли окопы, противотанковые рвы. Гибли и дети, и взрослые. Мою маму убило прямым попаданием снаряда.

— **Как вы вообще выжили в этом аду?**

— Немцы оккупировали три района Сталинграда. Мы жили возле металлургического завода «Красный Октябрь» — там до войны работал мой отец. И туда враг не дошёл. Наверно, это и спасло меня. Ведь город был разрушен практически полностью. Немцы ждали наступления зимы, надеялись, что когда замёрзнет Волга, они по льду перейдут на другой берег и займут город. Но уже в конце ноября наша армия начала окружение немецких войск.

Как только советским войскам удалось завершить окружение врага, начали эвакуировать жителей. Город был разрушен до основания. Сохранились только мельница (она и сейчас стоит как память о тех страшных временах) и знаменитый Дом Павлова, который 58 дней держал оборону и который немцы так и не смогли взять.

— **Куда же отвозили детей, потерявших родителей?**

— В детский дом — за 300-400

— **Нина Ивановна, как сложилась ваша дальнейшая жизнь?**

— Закончила техникум по специальности «бухучёт». Вышла замуж. Муж мой — Владимир Ильич родом из Подмосквья. Мы переехали в Московский. Стала работать в агрокомбинате «Московский». Я ветеран труда, мой стаж работы 50 лет.

Сегодня Нина Ивановна активно занимается общественной работой, является членом Совета ветеранов поселения Московский. В 1993 году по инициативе главного бухгалтера агрокомбината Петра Николаевича Нешта был создан Клуб социальной защиты неработающих пенсионеров Агрокомбината. Нина Ивановна сразу подключилась к его работе, став бессменным председателем Клуба. Хорошо знают Нину Ивановну и в школах — она считает своим долгом рассказывать детям о том, что пережила, будучи их ровесницей.

... Удивительно всё-таки устроена наша жизнь. Порой молодые, полные сил и энергии люди, которые никогда не слышали над головой рёва вражеского самолёта, не бывавшие под бомбёжкой, жалуются на какие-то проблемы, опускают руки при малейшей неудаче, сетуют на судьбу... А рядом с ними живёт такой человек, как Нина Ивановна Фомина. Всегда доброжелательная, оптимистичная, готовая помочь людям. Время выковало её характер. Ей просто некогда жаловаться. Именно такие люди — золотой фонд нашего Отечества.

Беседовала
Юлия АФАНАСЬЕВА

километров от Сталинграда. Отец мой тоже погиб на фронте. В 1944 году мы вернулись в Сталинград. Начал работать тракторный завод, и меня направили в школу ФЗО (фабрично-заводского обучения). Там мы получали ускоренную подготовку по рабочим специальностям. Так я начала работать на тракторном заводе — в группе ОТК. Завод стоял без крыши. Мы работали по 12 часов в день.

— **И как справлялись?**

— Справлялись. У меня даже было личное клеймо. В общей сложности, на заводе я проработала 12 с половиной лет. А в послевоенные годы тоже приходилось несладко — была карточная система. Рабочим полагалось 800 граммов хлеба в день, а буханка хлеба на рынке стоила половину зарплаты!

День в календаре

Битва на Волге

2 февраля 1943 года. Эта дата навсегда вписана в историю нашей страны как окончание Сталинградской битвы.

- К середине лета 1942 г. сражения Великой Отечественной войны добрались до Волги. На взятие Сталинграда Гитлер отводил неделю. Однако операция затянулась более чем на полгода.
- 13 дивизий, 3 тысячи орудий и около пятисот танков были брошены немцами на взятие города.
- В середине сентября немецкая армия провалилась к центру города, бои шли прямо на улицах. Немецкая авиация сбросила на город около 1 млн. бомб.
- 19 ноября войска Юго-Западного фронта перешли в наступление. В ходе наступления было взято в плен пять и разгромлено семь вражеских дивизий.
- 2 февраля 1943 года последняя вражеская группировка была ликвидирована.

Человек года



Секретарь местного отделения партии «Единая Россия» Дмитрий Набокин вручает награду руководителю структурного подразделения школы 2120 Федору Князеву.

Победитель из Московского

«Человеком года «Единая Россия» ТиНАО»-2017 в номинации «Образование» стал Фёдор Князев, руководитель структурного подразделения школы № 2120-2.

Победителей конкурса награждали 3 февраля. Этот проект партии «Единая Россия» определял лучших в 20 номинациях — в сферах образования, здравоохранения, социальной защите, ЖКХ, спорте и др. В каждой номинации для окончательного выбора было отобрано по 3 участника. Задача непростая, если учесть, что каждое поселение и каждый городской округ выдвигали своих кандидатов. До финала дошли 60 участников из 450.

— Все, кто был отмечен в номинациях, люди, внёсшие большой личный вклад в развитие новых округов столицы, — отметил по окончании церемонии префект ТиНАО, секретарь местного отделения партии «Единая Россия» Дмитрий Набокин.

Премия была учреждена местным отделением партии с целью поддержки активистов «Единой России», которые ведут активную партийную и общественную деятельность.

Статуэтки победителям вручали почётные гости мероприятия: руководитель Московского городского отделения партии Олег Смолкин, заместитель префекта ТиНАО Игорь Окунев.

Фёдор Александрович Князев — москвич, в 2008 году закончил Московский государственный педагогический университет. Свой взгляд на мир он сформулировал так: «Ничто не дается даром в этом мире, и приобретение знания — труднейшая из всех задач, с какими человек может столкнуться».

Остаётся пожелать педагогу и впредь помогать своим ученикам успешно справляться с этой «труднейшей задачей».

Твори добро



Сретенский бал

4 февраля в ДК «Московский» состоялся Сретенский благотворительный бал. Его организатором выступила Региональная общественная организация «Центр духовного и патриотического воспитания молодежи «Подросток».

В этот день в стенах ДК свои творческие работы представили дети-сироты. Выставка вызвала большой интерес у всех. Бал посетили представители администрации, некоммерческих организаций (НКО) и бизнеса, оперные певцы, а также кадеты ГБОУ школы №2120 и воспитанники детских домов.

В концертной программе приняли участие ведущие солисты московских театров.

Открыла концерт Евгения Афанасьев — солистка оперной труппы Московского Академического Музыкального театра им. Станиславского и Немировича-Данченко.

Перед собравшимися выступили главный организатор Сретенского благотворительного бала, председатель правления региональной общественной организации «Центр духовного и патриотического воспитания молодежи «Подросток» Ольга Белкова, настоятель Храма святителя Тихона священник Максим Мельниченко и другие почетные гости.

Бальную программу открыли кадеты ГБОУ школы №2120. И, кстати, желающие могли попробовать освоить такие танцы, как вальс, падеграс, полонез, полька-тройка.

Завершилось праздничное мероприятие вальсом, после чего участникам были вручены дипломы и сладкие подарки от префектуры ТиНАО.

Встречаем Масленицу!

26 февраля на площади ДК «Московский» состоится праздник «Проводы Масленицы». Масленичная неделя в этом году приходится на 20 – 26 февраля. По традиции, всю неделю принято веселиться и печь блины. В последний день обычно сжигают чучело Масленицы, а также устраивают игры и развлечения.



Администрация и Совет депутатов поселения Московский приглашают вас на праздник в 16.00 на площади ДК «Московский». Впрочем, если вы придёте на полчаса раньше, то скучать не будете:

на площади вас встретят ролевые куклы. А ещё вас ждут: игры и конкурсы, выступления творческих коллективов, праздничный концерт. И, конечно, главное действо: сожжение чучела Мас-



леницы, проводы Зимы и встреча Весны.

На площадках фестиваля «Московская Масленица», который пройдёт в столице с 17 по 26 февраля, горожан ждёт большое количество блинов с разными вкусными начинками.

Всего в центре будет более 30 точек по продаже блинов. Кроме того, для гостей проведут кулинарные мастер-классы, организуют хороводы и традиционные славянские масленичные забавы. Украсят площадки многочисленные Маслениц, восьмиметровая ледяная Масленица и карусели в виде дымковских игрушек.

Спорт

Лёд оправдал надежды

Окружные соревнования по конькобежному спорту «Лёд надежды нашей-2017» состоялись 4 февраля на ледовой дорожке Центра спорта «Московский».

Соревнования проходили в шести категориях: среди учеников 1-2 классов, 3-5 классов, 6-8 классов, 9-11 классов, мужчин и женщин 1991-1998 годов рождения и конькобежцев старше 1990 года рождения.

Проверить «на конёк» скорость льда пришли целыми семьями. Наиболее активными стали жители поселений Московский и Филимонковское.

По мнению генерального директора Центра спорта «Московский» Владимира Чирина, соревнования прошли успешно:

– Конкуренция была высокой, и порой соперников разделяли десятые доли секунды. Мы постарались наградить как можно больше участников, отметили и самых юных спортсменов, которые в число призёров не попали, но достойны похвалы за то, что не испугались выйти на лёд.

Участники соревнований отмечали высокое качество льда.

Порядокибезопасность участников соревнований обеспечила Добровольная народная дружина.

Афиша ДК «Московский» на февраль

17.02 в 12.00 Социальный показ. Малый зал.

21.02 в 14.30 Тематическое мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества К. 102.

21.02 в 18.00 Концерт ко Дню защитника Отечества.

27.02 в 14.00 Развлекательная программа «Хорошее настроение» К. 102.

Безопасность

Любителям зимней рыбалки

Выходя на лёд, необходимо соблюдать следующие правила.

- ✓ Прежде чем выйти на лёд, убедитесь в его прочности.
- ✓ Используйте найденные тропы по льду.
- ✓ В случае проявления типичных признаков непрочности льда: треск, прогибание, вода на поверхности, — немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае — ползите.
- ✓ Избегайте многолюдных мест на льду.
- ✓ Не отправляйтесь на рыбалку в плохую погоду, а также ночью.
- ✓ Не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, края льда.
- ✓ Не проверяйте прочность льда ударом ноги.

Любители подлёдной рыбалки всегда рискуют оказаться на оторвавшейся от берега или припая льдине. Если вы внезапно оказались в холодной воде или вам не избежать попадания в неё, помните о правилах, основанных на многолетнем опыте.

– Постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры, пусть даже и плавающую (борт лодки, льдина, буй, ветка кустарника, камень), и перетерпите одну-полторы минуты неприятные ощущения от холодной воды. Не делайте резких движений, подавите панику, стабилизируйте дыхание.

– Избавляться следует только от той одежды, которая вас тянет вниз. В любом случае постарайтесь оставить на себе головной убор или соорудите его подобие,

нижнее бельё, носки, перчатки, максимум промежуточной одежды, плотно застегнутой, если позволят ваши руки. Голова должна быть максимально защищена, пусть даже и мокрым головным убором.

– Если вы решили плыть до берега самостоятельно, не делайте резких движений (они ускорят съём тепла с конечностей), следите за дыханием (оно должно быть ровным), в движении массируйте пальцы рук и ног (старайтесь ими шевелить). Предпочтительный стиль плавания — брасс без опускания головы под воду.

– Опасайтесь острого льда и просто режущих предметов в воде и на дне.

– Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лёд: вы только зря потратите силы.

– Если вы выбрались на берег, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее бельё, вытрите им, снова отожмите его и наденьте на тело. Не стойте без обуви на льду или холодной земле. Максимально защитите голову и наденьте что-то на ноги. После этого наденьте верхнюю одежду, пусть даже и замерзшую, и делайте согревающие упражнения, как бы тяжело это для вас ни было. Нельзя засыпать, пока вы не согрелись.

– Если вы оказываете помощь человеку, длительное время находившемуся в холодной воде, ни в коем случае не давайте ему спиртное. В данном случае оно провоцирует резкое снижение внутренней температуры тела, что может привести к летальному исходу. По возможности, потерпевшего надо быстро переодеть в сухую одежду. Любыми способами организуйте обогрев спины и груди, произведите массаж конечностей, начиная с периферии.

В записную книжку

ГБУЗ «Городская больница г. Московский» ДЗМ	
взрослое отделение	8 (499) 638-37-03
детское отделение	8 (499) 638-37-05
вызов врача на дом	8 (499) 638-37-03 (доб.1)
неотложная помощь	8 (495) 841-85-03; 8 (495) 841-85-11
горячая линия	8(495) 620-41-03
женская консультация	8 (495) 841-81-05; 8 (495) 84-181-70
Травматологический кабинет поликлиники №2 ГБУЗ «Городская больница г. Московский ДЗМ»	8 (499) 638-37-03
ГБУ ЦСО «Московский»	8 (495) 276-09-97
Московское управление социальной защиты населения	8(495) 276-23-58
Центр занятости в г.Московский	8(499)674-07-71; 8(499)674-07-72
Школа 2120	8 (495) 764-29-71 8 (495) 764-23-17
Школа 2065	8(499) 558-06-76; 8 (499) 558-06-76
Библиотека №259	8 (495) 841-94-15
МУК «ДК «Московский»	(495) 841-89-94
Муниципальное бюджетное учреждение «Центр Спорта «Московский»	(495) 841-06-53
Храм свт. Тихона Патриарха Всероссийского в Московском	8 (903) 758 67 04
Храм св. блгв. кн. Андрея Боголюбского в Московском	8 (901) 555-69-99
МУП «Бассейн «Московский»	8 (495) 841-91-99
МФЦ «Мои документы»	8 (495) 777-77-77

Главное управление МЧС России по г. Москве
Управление по Троицкому и Новомосковскому АО
1 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы
Телефон пожарной охраны – 01 и 101

Единый телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве:
+7(495) 637-22-22

mchs.gov.ru – официальный интернет сайт МЧС России