**Администрация поселения Московский**

**отдел по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям**

**и пожарной безопасности**

108811, г. Москва, г. Московский, мкр.1, д.19а

 телефон: 8(495)841-81-47, 8 (495) 841-80-80, 8 (910) 001-25-38

E-mail: gochs@adm-moskovsky.ru

**Безопасность**

 При организации Крещенских купаний необходимо ознакомиться с противопоказаниями и мерами предосторожности при купании. Для предотвращения несчастных случаев, травм во время участия в обряде христианского праздника необходимо придерживаться некоторых правил:

1. **Осуществлять окунание только в специально оборудованных купелях.** Такие места заранее согласовываются с чрезвычайными службами. Купание происходит организованно, и в случае возникновения сложностей существует возможность оказания квалифицированной помощи на месте.

2. **Любые алкогольные напитки запрещены.** Также не допускается погружение в ледяную воду в состоянии алкогольного опьянения.

3. Возьмите с собой удобную, **непромокаемую и не скользкую запасную обувь.** Воспользуйтесь ей, иди по дорожке к купальне.

4. **Не торопитесь, не бегите**, так как риск поскользнуться и получить повреждения, велик.

5. Ожидая своей очереди, прибегните к **небольшой разминке**. Прыжки, приседания, короткая пробежка поможет разогреть тело. Новичкам лучше не совершать плавательных движений.

6. Спустившись в воду, достигните той глубины, которая вам нужна, и выходите. Неподготовленные люди могут не справиться с учащенным дыханием, возникающим, как защитная реакция на воздействие холодной воды.

7. Противопоказанием при нырянии в порубь являются любые заболевания головного мозга и сосудов. При погружении полностью, сосуды рефлекторно резко сужаются, что может привести к инсульту, потери сознания. 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.

8. Новичкам рекомендуется не погружаться в купель с головой. Оптимальное время нахождение в проруби около 1 минуты. Это позволит избежать общего переохлаждения организма, которое может привести к простудным заболеваниям или пневмонии.

9. При выходе воспользуйтесь помощью, так как есть риск сорваться со скользких ступеней и уйти под воду. Лучше воспользоваться страховкой в виде веревки с узлами.

10. После купания не стойте на морозе. Разотрите себя сухим полотенцем, и наденьте теплую одежду. Рекомендуется в качестве профилактической меры выпить горячий травяной напиток или чай.

**Особые правила купания на крещение Господне предусмотрены для малолетних граждан.**

Педиатры не рекомендуют подвергать купанию в ледяной воде маленьких детей. Однако, если вы взяли с собой ребенка и решили приобщить его к этой христианской традиции, то не оставляйте его одного. Окунайте в воду его только с собой и на короткое время. Сразу же укутайте малыша в теплый плед или покрывало. Используйте только те купели, где дежурят врачи. В случае непредвиденной реакции детского организма они смогут оказать своевременную помощь. Если ребенок сопротивляется, не заставляйте его. Не окунайте его в воду насильно. От страха и резкого холода может наступить шоковое состояние, которое спровоцирует перебои в работе сердца и кровообращения. Оптимальный вариант для первого раза просто намочить ребенку щиколотки и ручки.

Для проведения безопасных купаний на ночь Крещения Господня выбор места расположения купели, осуществляется тщательно, и в соответствии со всеми установленными нормативами. Подходящими считаются водоемы со скоростью течения не более 0,25 м/с. Они должны быть расположены на удалении от причалов и не иметь подводных течений. При этом уделяется особое внимание толщине ледового покрытия. Она должна составлять как минимум 25 см. Дно под местом для ныряния обязательно проверяется водолазами на предмет наличия посторонних предметов, крупных коряг и острых камней. Более того проверяется ровность дна. Любые уклоны и ямы способны привести к несчастным случаям. Береговая линия также должна быть удобной и безопасной для движения.

**Как правильно купаться в купели**

Обычно рекомендуемая глубина официально разрешенных купелей составляет 1,5 м. Для того чтобы в купели одновременно могли находиться несколько человек, и не мешать друг другу, размер по нормативам обязан соответствовать, как минимум – 12 м2. Обратите внимание, как и чем оборудована иордань. Место для крещенских купаний должно иметь деревянные настилы, поручни и ступени для выхода. Иногда для подстраховки в воду опускают веревку, которая крепко закрепляется на берегу.

Учитывая, что обряд совершается зимой в ночное время, то место должно иметь хорошее освещение. Саму прорубь можно оборудовать специальными навесами, защищающими людей от порывов ветра и снега, а также теплыми раздевалками. Помните, что въезд на автомобиле на лед категорически запрещен. Более того, одновременно на ледовой поверхности водоема может находиться не более 20 человек, во избежание образования толпы. Рядом с купелью должны дежурить службы скорой помощи, полицейские и МЧС России.

****

**Противопоказания**

Рекомендуется отнестись к крещенским купаниям со всей серьезностью, так как, несмотря на поверье в исцеление от всех недугов, такое ночной обряд может привести к крайне неблагоприятным последствиям для здоровья. Служители церкви, совместно с врачами считают, что лучше отложить омовение в ледяной воде естественного водоема, если:

- Человек недавно болел или его организм был ослаблен стрессом, переездом.

- Имеются какие-либо физические отклонения.

- Людям, которые употребили спиртное, а также любое наркотическое средство.

Под категорический запрет попадает окунание в прорубь ребенка младше 6 лет. Касательно имеющихся заболеваний, включая хронические, то здесь существуют лишь рекомендации воздержаться от купаний в крещенскую ночь, если имеются:

- Проблемы с сердечно-сосудистой системой.

- Инфекции или воспаления носоглотки.

- Любые заболевания нервной системы.

- Гормональные сбои.

- Инфекционные поражения глаз (ячмень, конъюнктивит).

- Дерматологические поражения.

- Воспалительные процессы в мочевыделительной системе.

**Что пригодится при купании в купели**

Погружение человека в ледяную воду, который никогда не занимался закаливанием, является сильным стресогенным фактором для всего организма, даже в том случае, если он абсолютно здоров. Следует внимательно отнестись ко всем противопоказаниям. У людей, которые имеют какие-либо нарушения здоровья, такое купание может спровоцировать инсульт, гипертонический криз, астму, инфаркт. Все эти состояния крайне опасны для жизни. Все мероприятия по организации купелей и их обустройства согласуются с органами местной администрации того населенного пункта, где планируется сделать купель (иордань).



**Рекомендации по мерам безопасности на льду**

При переходе водного объекта по льду следует пользоваться проложенными тропами, а при их отсутствии - убедиться в прочности льда с помощью пешни. Проверять прочность льда ударами ноги опасно. Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где имеется быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда. Безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см. (Примечание: безопасная толщина льда зависит от скорости течения воды, ее солености, гидрометеоусловий).

**Основные способы самоспасания и спасания в условиях ледового покрова водных объектов**

До оказания помощи спасателями пострадавший может и должен действовать самостоятельно.

Если под ногами провалился лед, надо, расставив широко руки, удерживаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твердый лед, а затем лежа на спине или груди, продвигаться в ту сторону, откуда пришел. Одновременно с этим звать на помощь. При оказании помощи провалившемуся под лед нельзя подходить к нему стоя из-за опасности также провалиться. При отсутствии спасательных средств желательно использовать для оказания помощи любые подручные предметы: веревку, шест, доски, связанные ремни, иные имеющиеся в наличии средства, позволяющие находиться на расстоянии от полыньи. Приближаться можно лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами не ближе 3-4 метров. С этого расстояния пострадавшему надо подать спасательное средство. После того, как пострадавший принял поданное ему средство спасания, следует отползать от полыньи назад, вытаскивая его на лед. Возвращаться надо по тому пути, откуда пришли. После того, как пострадавший доставлен на берег, следует по возможности выполнить следующие действия: поместить в теплое помещение, переодеть в сухую одежду, дать теплое питье, заставить двигаться, вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

**При чрезвычайных ситуациях звоните**

 **с мобильного телефона:**

 **«101» или «112»**