



# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ ТЕЛА В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ**

Наибольшее количество желающих окунуться в прорубь можно наблюдать в Крещение. В этот день многие люди купаются в проруби, веря, что вода смывает все грехи и болезни.

На Крещение в проруби плавают люди преимущественно неподготовленные к этому экстремальному виду закаливания. **Гипотермия** - переохлаждение тела, когда организм не в состоянии компенсировать потерю тепла.



### **ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ГИПОТЕРМИИ:**

- дрожь или озноб, которые могут отсутствовать на поздних стадиях;
- онемение;
- потеря координации движений;
- сонливость, головокружение и головная боль;
- замешательство, необычная манера поведения;
- усталость.



### **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:**

- постепенно отогрейте пострадавшего, завернув его в одеяла или сухую одежду;
- дайте теплое питье, если пострадавший в сознании;
- по возможности приложите к телу теплый предмет (горячую грелку);
- не старайтесь согреть тело пострадавшего слишком быстро. Быстрый обогрев может вызвать сердечные проблемы



### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К КУПАНИЮ В ПРОРУБИ**

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- сердечно-сосудистой системы;
- воспалительные заболевания носоглотки, отиты;
- центральной нервной системы (эпилепсия, склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии);
- органов дыхания, мочеполовой системы (нефрит, цистит)
- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, гепатит)

## **ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ КУПАТЬСЯ В МОРОЗ ДЕТЯМ!**

*Номера вызова экстренных оперативных служб.*



- ⇒ 101
- ⇒ 102
- ⇒ 103

*Пожарная охрана  
Полиция  
Скорая помощь*

- 01 ←
- 02 ←
- 03 ←





# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

## Правила безопасности при Крещенских купаниях!

Чтобы избежать возникновения несчастных случаев, необходимо соблюдать правила поведения при Крещенских купаниях.



### С ЦЕЛЮ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ, ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купание без представителей служб спасения, мед. работников;
- купание детей без присмотра взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- купание группой более 3-х человек;
- нырять в прорубь вперед головой.

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Перед купанием сделать разминку, разогреть тело
2. Находиться в проруби не более 1-2 мин во избежание общего переохлаждения организма
3. После купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду
4. Выпить горячий чай (лучше всего из ягод, фруктов или трав)



### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Воспалительные заболевания носоглотки
2. Сердечно-сосудистые заболевания
3. Заболевания центральной нервной системы
4. Заболевания периферической нервной системы
5. Сахарный диабет, тиреотоксикоз
6. Глаукома, конъюнктивит
7. Заболевания органов дыхания
8. Заболевания мочеполовой системы
9. Кожно-венерические заболевания.

Помните, что купаться можно только в специально оборудованных местах под контролем специалистов МЧС и медицинских работников.

Телефон экстренной оперативной службы-112

- 102 (02) - полиция,

- 103 (03) скорая помощь.



# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

**Холодная вода является стрессом для организма, и неподготовленным людям нырять опасно.**

## Крещенские купания | Правила безопасного купания в проруби

Существует 12 простых правил, которые помогут вам совершить обряд омовения в Крещение, и не заболеть после этого



За два часа до окунания  
плотно поешьте



Никакого алкоголя



Раздевайтесь снизу вверх,  
начав с обуви



5 минут на разминку –  
прыжки и приседания



Смажьте кожу любым жирным  
кремом или оливковым маслом



Настройтесь, помолитесь



Погружайтесь в прорубь  
медленно



Зайдя по колени, умойтесь



Задержите дыхание  
и быстро окунитесь  
до трех раз



Новичкам рекомендуется  
быть в воде до 10 секунд



После купания  
разотритесь полотенцем  
и быстро оденьтесь



Зайдите в теплое помещен  
и выпейте горячего чаю

**ПОМНИТЕ!**

**Ваши знания и умения, правильные и грамотные действия могут сохранить жизнь.**

**ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ-112**

**102 (02) - Полиция**

**103 (03) - Скорая помощь**



# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

**Холодная вода является стрессом для организма, и неподготовленным людям нырять опасно.**

## Что нужно знать о крещенском купании

Взрослый спускается по лестнице, крестится и трижды окунается с головой, произнося «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа»

Пока не совершен чин освящения воды, купание в проруби остается моржеванием. Окунуться в иордань можно только в течение суток

Детей обычно окунают, держа за руки с двух сторон

**Иордань** (от названия р. Иордан, где крестился Иисус Христос) – прорубь в виде креста, прорубаемая для водосвятия и купания на Крещение Господне (Святое Богоявление).

Традиционно иордань вырубалась для крещенского водосвятия (освящения воды). Обычай купаться в иордани развился позже, а первоначально с головой окунались лишь те, кто участвовал в святочном ряжении.

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Купание без представителей служб спасения и мед. работников
- Купание детей без присмотра взрослых
- Нырять в воду непосредственно со льда
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- Купание группой более трех человек
- Нырять в прорубь вперед головой

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- 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

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Воспалительные заболевания носоглотки
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания центральной нервной системы
- Заболевания мочеполовой системы
- Кожно-венерические заболевания

### ВАЖНО!

Одежда и обувь должны легко и быстро сниматься и надеваться. В идеале, на одежде не должно быть застежек вообще, на крайний случай – «молния». Застегнуть пуговицы на морозе, а тем более завязать шнурки будет проблематично.

### ПРИ СЕБЕ НУЖНО ИМЕТЬ:

- сланцы или тапочки
- теплый халат с капюшоном
- туристический коврик
- термос с чаем

### ПОМНИТЕ!

**Ваши знания и умения, правильные и грамотные действия могут сохранить жизнь.**

**ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ-112**

**103 (03) - Скорая помощь**

**102 (02) - Полиция**