

## VII. Образцы информационных и профилактических материалов



Департамент по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности города Москвы

Государственное казённое учреждение города Москвы  
«Московская городская поисково-спасательная служба на водных объектах»



### ПРАВИЛА

#### безопасного поведения при проведении Крещенских купаний

**Уважаемые участники Крещенских купаний!**

Убедительно просим вас соблюдать правила поведения на водоёме в период проведения Крещенских купаний!

Прежде всего, оцените свои возможности и состояние здоровья.

Зимние купания противопоказаны людям, имеющим заболевания почек, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим повышенное артериальное давление, больным сахарным диабетом, беременным женщинам.

Категорически запрещено купание в необорудованных местах, это может привести к несчастному случаю.

Не употребляйте алкоголь перед тем, как заходить в воду.

Нельзя окунаться в прорубь голодным, приём пищи желательно осуществлять не менее чем за час до купания.

Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие. Пропускайте вперёд женщин с малолетними детьми и пожилых людей.

Раздевайтесь в специально оборудованных палатках для переодевания.

С собою кроме купальника возьмите полотенце и резиновые тапочки.

Перед окунанием желательно слегка разогреться, для чего можно сделать несколько приседаний и наклонов.

При подходе к проруби стойте строго по одному, не допускайте скопления нескольких человек в одном месте – лёд может не выдержать большого количества людей. Не оставляете детей без присмотра, малолетних – держите на руках.

При спуске в прорубь будьте предельно осторожны. При наличии лестницы – держитесь за перила.

После трёхкратного окунания не задерживайтесь, освобождайте место для следующих.

Выйдя из воды, нужно насухо вытереться полотенцем и сразу одеваться.

Не оставайтесь долго на морозе – ощущение тепла может пройти через несколько минут.

Если ваш организм переохладился и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться или укрыться одеялом, принять тёплое сладкое питье.

Если есть возможность, перейдите в отапливаемое помещение.

При резком ухудшении самочувствия – обращайтесь к медицинским работникам, спасателям, сотрудникам полиции.

**Спасатели Московской городской поисково-спасательной службы на водных объектах  
готовы в любой момент прийти к вам на помощь!**

### Знаки безопасности при проведении Крещенских купаний

 <p>МЕСТО КУПАНИЯ В ПРОРУБИ</p> <p>Знак «Место купания в проруби»</p>	 <p>КУПАТЬСЯ В ПРОРУБИ ЗАПРЕЩЕНО</p> <p>Знак «Купаться в проруби запрещено»</p>
 <p>ВЫХОД НА ЛЕД ЗАПРЕЩЕН</p> <p>Знак «Выход на лёд запрещён»</p>	 <p>ОПАСНО! ТОНКИЙ ЛЕД</p> <p>Знак «Опасно! Тонкий лёд»</p>

Образцы информационных листовок, разработаны  
ГКУ «Московская городская поисково-спасательная служба на водных объектах»

## Профилактические меры по предупреждению переохлаждений (гипотермии) при проведении Крещенских купаний

### Симптомы переохлаждения:



Дрожь и озноб



Слабость



Потеря  
сообрази-  
тельности и  
ловкости



Бледная и  
холодная на  
ощупь кожа



Вялые  
движения

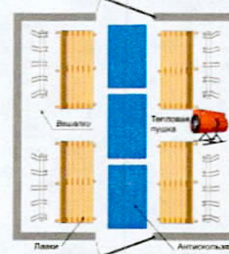


При тяжелой  
форме возможны  
галлюцинации

### Профилактика переохлаждения:

- при себе нужно иметь теплый халат с капюшоном, тапочки или сланцы;
- 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;
- запрещается распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.

Типовое место для обогрева и переодевания



### Первая помощь при переохлаждении:



Вызовите  
«скорую  
помощь»



Постепенно  
отогрейте  
пострадавшего –  
укройте  
покрывалом или  
сухой одеждой



Не пытайтесь  
отогреть  
пострадавшего  
быстро – это  
приведет к  
проблемам с сердцем



Приложите к  
телу теплый  
предмет (грелку,  
бутылку с водой)



Напите теплым  
питьем, если  
пострадавший в  
сознании



## **П Р А В И Л А**

### **безопасного поведения при проведении Крещенских купаний**

*(на основе рекомендаций МЧС России)*

#### **Уважаемые участники Крещенских купаний!**

Убедительно просим вас соблюдать правила поведения на водоёме в период проведения Крещенских купаний!

Прежде всего, оцените свои возможности и состояние здоровья.

Зимние купания противопоказаны людям, имеющим заболевания почек, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим повышенное артериальное давление, больным сахарным диабетом и беременным женщинам.

Категорически запрещено купание в необорудованных местах, это может привести к несчастному случаю.

Не употребляйте алкоголь перед тем, как заходить в крещенскую воду.

Нельзя окунаться в прорубь голодным, приём пищи желательно осуществлять не менее чем за час до купания.

Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие. Пропускайте вперёд женщин с малолетними детьми и пожилых людей.

Раздевайтесь в специально оборудованных палатках для переодевания.

С собою кроме купальника возьмите полотенце и резиновые тапочки.

Перед окунанием желательно слегка разогреться, для этого можно сделать несколько приседаний и наклонов.

При подходе к проруби стойте строго по одному, не допускайте скопления нескольких человек в одном месте – лёд может не выдержать большого количества людей. Не оставляете детей без присмотра, а малолетних детей держите на руках.

При спуске в прорубь будьте предельно осторожны. При наличии лестницы – держитесь за перила.

После трёхкратного окунания не задерживайтесь, освобождайте место для следующих.

Выйдя из воды, нужно насухо вытереться полотенцем и сразу одеться.

Не оставайтесь долго на морозе – ощущение тепла может пройти через несколько минут.

Если ваш организм переохладился и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться или укрыться одеялом, принять горячее сладкое питье. Если есть возможность, перейдите в тёплое помещение.

При резком ухудшении самочувствия – обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.

О происшествиях сообщайте по телефонам: 101, 112, 8(495) 637-22-22.

**Спасатели Московской городской поисково-спасательной службы на водных объектах готовы в любой момент прийти к вам на помощь!**



Московская городская поисково-спасательная служба на водных объектах



## ИНФОРМИРУЕТ

### П Р А В И Л А

#### безопасного поведения при проведении Крещенских купаний

(рекомендации МЧС России)

Запрещается:



Рекомендуется:

