

## **Правила безопасности при купаниях в проруби на Крещение**

Системное моржевание способствует оздоровлению организма, а вот погружение в прорубь один раз в году - сильнейший стресс для организма. МЧС России напоминает правила купания в проруби на Крещение:

- Окунуться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега под присмотром спасателей.

- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

- К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.

- Окунуться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода.

- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.

- Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма. При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в следующем. Не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от начальной точки может достигнуть 1 — 1.5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед.

- Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

- Выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.

- Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

- После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

## Соблюдайте меры предосторожности на льду

ГУ МЧС России по Иркутской области в очередной раз напоминает о мерах предосторожности на льду:

- Выезд и выход на лёд вне разрешённых мест представляют опасность для жизни. Ради собственной безопасности используйте только специально оборудованные переправы с соответствующими знаками.

- Надёжность льда можно определить визуально: тёмный прозрачный лед, образованный от замерзания верхнего слоя воды, самый крепкий; ноздреватый, спаянный из смерзшегося снега, менее надежен - его отличительной чертой является серый или беловатый цветовой оттенок; крайнюю осторожность следует проявлять на льду, припорошенном снегом. Затопленные камыши, кусты и другие водные растения препятствуют образованию льда – в этих местах водоёмов он всегда тоньше. Также лёд слаб в местах, где бьют подземные ключи, сбрасывается отработанная вода.

- При оттепели лед становится хрупким. Спускаться на него в незнакомых местах, особенно с обрыва, опасно.

- Толщина прочного льда для одиночного пешехода не должна быть менее 7 сантиметров, для группы пешеходов — 10 см, для гужевого транспорта— 30 см, для автотранспорта — 40 см.

- В случае если лед под вами трескается и оседает, необходимо немедленно остановиться и скользящим шагом, не поднимая ног, вернуться обратно.

- Сухая одежда и обувь создают некоторую плавучесть, поэтому провалившийся человек, как правило, никогда сразу не погружается в воду с головой. Попав в воду, не теряйте самообладание, освободитесь от лишнего груза. Подберитесь к кромке льда с той стороны, откуда пришли, обломайте тонкий лед локтями (берегите кисти рук), постарайтесь принять горизонтальное положение, лежа в воде на животе, а затем, хватаясь руками за лед, попытайтесь закинуть ногу на край полыньи, чтобы вползти на льдину. Освободившись из водяного плена, попластунски откатывайтесь от полыньи как можно дальше. Лишь оказавшись на безопасном расстоянии, осторожно и медленно вставайте на ноги.

- Приближаться к провалившемуся человеку следует ползком, опираясь на доску, лыжи и другие подручные предметы. Тонущему необходимо подать веревку, лыжную палку, поясной ремень.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:** выходить на лед в состоянии алкогольного опьянения, прыгать и бегать по льду, собираться большим количеством людей в одной точке, выходить на тонкий лед, который образовался на реках с быстрым течением.

Сотрудники государственной инспекции по маломерным судам напоминают о смертельной опасности перемещения по льду вне ледовых пешеходных переходов и движения на транспортных средствах через несанкционированные ледовые переправы. В стремлении сократить путь, вы рискуете жизнью - своей и близких!