



# 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**

**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»

Детей обычно окунают, держа за руки с двух сторон

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

**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	РЕКОМЕНДУЕТСЯ	ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Купание без представителей служб спасения и мед. работников</li> <li>Купание детей без присмотра взрослых</li> <li>Нырять в воду непосредственно со льда</li> <li>Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения</li> <li>Купание группой более трех человек</li> <li>Нырять в прорубь вперед головой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перед купанием разогреть тело, сделать разминку</li> <li>Находиться в проруби не более одной минуты</li> <li>После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду</li> <li>После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Воспалительные заболевания носоглотки</li> <li>Сердечно-сосудистые заболевания</li> <li>Заболевания органов дыхания</li> <li>Заболевания центральной нервной системы</li> <li>Заболевания мочеполовой системы</li> <li>Кожно-венерические заболевания</li> </ul>

**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



**НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ !  
НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГАМИ !  
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ,ОСТОРОЖНЫ И ГОТОВЫ  
В ЛЮБУЮ МИНУТУ К ОПАСНОСТИ !**



**ВНИМАНИЕ ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД СНЕГОМ  
МОГУТ БЫТЬ ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ.**



**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ !  
ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНИИ ,ТРЕЩИНЫ  
ИЛИ ЛУНКИ !**



**ОСТОРОЖНО ! В ЭТИХ МЕСТАХ ДАЖЕ ПОСЛЕ  
СИЛЬНЫХ МОРОЗОВ СЛАБЫЙ ЛЕД !**



**ВНИМАНИЕ ! ЕСЛИ ПОД ВАМИ ЗАТРЕЩАЛ ЛЕД И  
ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ НЕ ПУГАЙТЕСЬ И НЕ  
БЕГИТЕ ОТ ОПАСНОСТИ !  
ПЛАВНО ЛОЖИТЕСЬ НА ЛЕД И ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ  
В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО !**



**НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ ! НЕ КРИЧИТЕ , НЕ  
ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ, БЕРЕГИТЕ СИЛЫ !  
НАПОЛЗАЙТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ  
РУКАМИ.  
ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКИ ЕЩЕ ЕЩЕ.**



**ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, РЕШИТЕЛЬНО,  
НО ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНО.  
ГРОМКО ПОДБАДРИВАЙТЕ СПАСАЕМОГО.  
ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ С  
РАССТОЯНИЯ 3-4 МЕТРА.**



**ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРОРУБИ СНИМИТЕ, ТЩАТЕЛЬНО  
ОТОЖМИТЕ И СНОВА НАДЕНЬТЕ ОДЕЖДУ.  
БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННОМУ  
ПУНКТУ.  
ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ».**



**ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ.  
РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО.  
ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».**



**ПОМНИТЕ ! БЫСТРОЕ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОПАВШИМ В БЕДУ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ЗОНЕ РАЗРЕШЕННОГО ПЕРЕХОДА !**

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

Пользоваться проложенными тропами, при отсутствии их убедиться в прочности льда, но не ногами.

При движении по льду обходить опасные участки, покрытые толстым слоем снега. Безопасен для перехода лёд с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.

При переходе по льду следовать друг за другом на расстоянии 5-6 м. Быть готовым оказать помощь впереди идущему.

Катание на коньках разрешается при толщине льда: при одиночном катании – не менее 12 см; при массовом катании – не менее 25 см.

При переходе по льду на лыжах пользоваться проложенной лыжней, при отсутствии – отстегнуть крепления лыж, снять петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак взять на одно плечо. Дистанция 5-6 м. Первый ударом палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием.

Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами. Иметь при себе шнур длиной 12-15 м с закреплённым на одном конце грузом весом 400-500 г, с петлей на другом конце.

## Категорически запрещается:

- испытывать прочность льда ударом ноги по льду - в этом случае можно сразу провалиться в воду.
- Не разрешается переходить водоем в одиночку, т.к. в случае провала под лед, помощи ждать не от кого.
- Также нежелательно ходить по льду в темное время суток.
- Категорически запрещается катание на коньках, на санках, игра в хоккей на тонком неокрепшем льду. Подготовка льда для катания на коньках должна быть проведена очень тщательно. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.
- Не рекомендуется кататься на замерзшем льду одному.



**ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ**

**101 (01) - Пожарная охрана и спасатели**

**102 (02) - Полиция**

**103 (03) - Скорая помощь**

**Государственное казенное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Краснодарского края»**



Правила безопасного поведения детей на водоемах в зимний период

г. Краснодар  
2017 г.



# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

## Зима – сезон повышенного травматизма

Для предупреждения зимнего травматизма соблюдайте простые правила:

Зимняя обувь должна быть не только теплой, но и удобной, нескользкой и на плоской ребристой подошве.



1. Ходить в гололедицу нужно немного скользя, как будто на маленьких лыжах. Желательно идти, как можно медленнее и мелкими шажками. Старайтесь обходить явные участки гололеда. Помните, чем быстрее вы идете, тем больше вы рискуете упасть.



2. При занятиях зимним спортом нужно соблюдать технику безопасности. Пользоваться защитными аксессуарами (шлемы, налокотники, наколенники, и т.д.).
3. Важно научить ребенка технике безопасности при катании на санках, лыжах и коньках. Обеспечить детей необходимыми средствами защиты.



**Помните: повышенное внимание и осторожность являются главными средствами для профилактики зимнего травматизма!**

**Номера вызова экстренных оперативных служб.**



⇒ **101**  
⇒ **102**  
⇒ **103**

*Пожарная охрана*  
*Полиция*  
*Скорая помощь*

**01** ←  
**02** ←  
**03** ←





# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

## ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЕД !!!

Соблюдение правил безопасности на водных объектах в зимний период – защита каждого гражданина от гибели и травматизма. Из-за не устойчивых морозов, лед непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он ещё способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, при плюсовой температуре, становится пористым и очень слабым.

**Лед на водоемах – зона повышенного риска для всех категорий граждан!**

### Это нужно знать!

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров.

В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и сточных вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

Если температура воздуха выше 0°С держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.

**Ни в коем случае нельзя допускать выхода детей на лед.**



### Правила поведения:

- \* Родители, не отпускайте детей на лед без присмотра.
- \* Не выходите на тонкий, неокрепший лед.
- \* Не собирайтесь группами на отдельных участках льда.
- \* Не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед.
- \* Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.
- \* Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ

### Помните!

Несоблюдение вышеперечисленных правил может привести к трагедии. Не подвергайте необоснованной опасности свою жизнь!



### Номера вызова экстренных оперативных служб.



**101**

*Пожарная охрана*

**01**



**102**

*Полиция*

**02**



**103**

*Скорая помощь*

**03**

