

**Главное управление МЧС России по г. Москве**

**Управление по Троицкому и Новомосковскому АО**

**1 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы**

108814, г. Москва, поселение Сосенское, поселок Газопровод, д. 15,

 телефон: 8(495)817-60-74,

 E-mail: tinao1@gpn.moscow

**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.

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

Не допускайте купание в состоянии алкогольного опьянения.

Не стоит находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

Если с вами ребенок, не оставляйте его без присмотра, не допускайте его купания без участия взрослых.

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.

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.

Помните, что погружение в ледяную воду противопоказано людям с хроническими тяжелыми заболеваниями любого характера, такими как диабет, болезни сердечно - сосудистой системы, острые бронхиты, пневмония, астмы, болезни системы мочевыводящих путей, почек и др.

Нахождение в воде низкой температуры, даже для здорового человека — сильный стресс. Но если человек хотя бы немного ослаблен, через три-четыре дня за смелость придется расплачиваться. У людей с острыми заболеваниями переохлаждение может спровоцировать состояния, опасные для жизни, такие как инсульт, гипертонический криз и т.д.

Спасатели столицы готовы в любой момент прийти к вам на помощь!

**Телефон пожарной охраны – 01 и 101**

**Единый телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве:**

 **+7(495) 637-22-22**

**mchs.qov.ru – официальный интернет сайт МЧС России**