

В ночь с 18 на 19 января православные отмечают один из самых древних праздников

христианской церкви – Крещение Господня, или Святое Богоявление. Крещение,

наравне с Пасхой, - один из важнейших церковных праздников. Посвящен он

крещению Иисуса Христа Иоанном Крестителем

в реке Иордан.

В память того, что Спаситель Своим Крещением освятил воду, бывает водосвятие.
Накануне

праздника вода освящается в храмах, в самый праздник – в реках или других местах,
где

берут воду. Крестным ходом на Иордан называется шествие для освещения природных

водоёмов.

Считается, что крещенская вода смывает грехи и болезни. Однако медики первым делом

просят обратить внимание на свое здоровье и трезво оценивать свои возможности.

Врачи настоятельно рекомендуют воздержаться от купаний людям, имеющим

заболевания сердца и сосудов, гипертонию, эпилепсию, воспаления почек и
бронхолегочной

системы, заболевания щитовидной и предстательной железы.

Даже здоровым людям, отважившимся в крещенскую ночь окунуться в прорубь,
необходимо

соблюдать определенные правила.

Кстати, врачи нашли выход для людей, которые больны, но хотят принять участие в
обряде.

Можно поступить следующим образом: взять в церкви освященной воды в бутылке,
принести

домой, дать ей немного постоять, пока она достигнет комнатной температуры, а затем,
стоя

в ванной, окатить себя с головы до ног.

Напоминаем основные правила купания (омовения) в проруби:

- Окунаться 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, не скользкой и легко снимаемой

обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или

шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби.

- Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

- Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения

сосудов головного мозга; Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой.

- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины,

но не плавайте.

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

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

- Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай,

лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Для того, чтобы праздник не омрачился

несчастливым случаем на воде, необходимо соблюдать правила:

- выполнять все требования и рекомендации его организаторов по ходу проведения

праздничных мероприятий;

- исключить употребление спиртных напитков;

- не нарушать общественный порядок, не выходить самовольно на лед большими группами;

- не подъезжать к купели на автотранспорте;

- не оставлять детей, принимающих участие в праздничных мероприятиях, без присмотра

родителей или взрослых;

- выходить самовольно на лед большими группами.

Если на ваших глазах провалился человек под лед: Немедленно

сообщите о происшествии по телефонам: 101, 102, 112 для абонентов сотовой связи.

ГУ МЧС России по Алтайскому краю

Со стартом отопительного сезона в Алтайском крае увеличилось количество возгораний от

неисправности либо неправильной эксплуатации печного отопления. Однако, не одним только

пожаром может закончиться нарушение правил пожарной безопасности при топке печей.

Бывает и так, что пожар вовсе и не возникает, но люди рискуют иначе - получают отравление,

порой и со смертельным исходом. Виноват в этом невидимый угарный газ!

Главное управление МЧС России по Алтайскому краю напоминает: угарный газ (CO)

или окись углерода - бесцветный газ без запаха, который легче воздуха.

При отсутствии тяги в печи (забит дымоход, закрыта заслонка, нет приточного воздуха для

горения) угли продолжают тлеть в условиях недостаточной подачи кислорода, угарный газ

не сгорает и может распространиться по отапливаемому помещению, вызвав токсичное

действие на организм человека и отравление. Отсутствие у ядовитого угарного газа цвета и

запаха делает его особенно опасным!

Симптомы и признаки отравления угарным газом.

Поначалу симптомы отравления распознать очень трудно, поэтому вы можете и не догадываться,

что причиной недомогания является угарный газ.

Проявление одинаковых симптомов у всех людей, находящихся в одном помещении, позволяет

распознать момент отравления угарным газом.

При небольшой концентрации окиси углерода могут появиться первые признаки токсичного действия

и отравления: слезотечение, головная боль и головокружение, слабость и тошнота,

сухой кашель,

спутанность сознания, возможны зрительные и слуховые галлюцинации.

Первая помощь при отравлении.

Надо помнить, что во время выведения пострадавшего из помещения с опасной концентрацией

угарного газа, в первую очередь, необходимо обезопасить себя. Также во избежание отравления.

Основным «противоядием» при отравлении угарным газом, служит кислород. Первая помощь

при отравлении угарным газом - вынести пострадавшего на свежий воздух, устранить поступление

угарного газа и проветрить помещение (открыть окна и двери).

Если пострадавший в сознании, обеспечить непрерывный доступ свежего воздуха и кратковременное

вдыхание нашатырного спирта, растереть тело. Вызвать скорую помощь.

Если пострадавший без сознания, необходимо немедленно начать искусственное

дыхание до

прихода в сознание или до приезда медработников. Сообщить врачу о подозрении в отравлении

угарным газом.

При возникновении чрезвычайной ситуации звонить на номер «101» или «112»!

ГУ МЧС России по Алтайскому краю

Любители активного отдыха ждут зиму с нетерпением: еще бы, развлечения на свежем морозном воздухе дарят яркие эмоции и незабываемые приключения.

Катание на надувных санях или «ватрушках» - одна из самых любимых забав детей и взрослых. И в то же время, самая травмоопасная: тюбинг развивает скорость выше, чем санки или снегокат, становится неуправляемым, ведь не имеет тормозного устройства

и сильно пружинит на трамплинах, что приводит к травмам спины и шеи.

Как кататься, чтобы не получить травм, главный специалист отдела организации подготовки

и пожарно-спасательного спорта управления организации пожаротушения и проведения

аварийно-спасательных работ Главного управления МЧС России по Алтайскому краю

Вячеслав Вебер:

«Прежде всего, выбирайте тюбинг в соответствии со своей весовой категорией.

В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.

Катайтесь на тюбингах только на специально подготовленных трассах. Горки должны

быть без трамплинов, иначе при приземлении можно получить серьезные травмы спины

и шейного отдела позвоночника, ведь ватрушка сильно пружинит».

Кататься на «надувных санках» рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов.

Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Также не следует кататься

на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

«Перед спуском с горки проверьте, чтобы на пути не было других катающихся, соблюдайте

дистанцию, - рекомендует Вячеслав. - «Ватрушки» способны развивать большую скорость,

закручиваясь вокруг своей оси во время спуска. Они абсолютно не управляемы и не

оборудованы тормозным устройством».

В процессе спуска держитесь за специальные ремни, расположенные по бокам тубинга.

«Одна из частых ошибок отдыхающих, которая приводит к массовым травмам - это катание

«паровозиком», - рассказывает Вячеслав. - Не прикрепляйте тубинги друг к другу, они могут

перевернуться, налететь друг на друга. Также помните - опасно кататься на «надувных санях»

вдвоем или даже втроем, так как из «бублика» можно вылететь. При этом взрослые часто

нарушают это правило - садятся вместе со своими детьми, что в итоге приводит к детским травмам».

И что еще более серьезно, не привязывайте «надувные санки» к транспортным средствам:

снегокатам, снегоходам, квадроциклам, автомобилям.

Не стоит кататься на тубинге в состоянии алкогольного опьянения. Даже небольшое количество

выпитого алкоголя, холодный морозный воздух и активный отдых могут привести к

серьёзному ущербу здоровью и даже жизни.

Родители, будьте ответственны: отправляясь на склон, научите правилам безопасности своих детей.

Если вы накачивали или подкачивали «ватрушку» на холоде, то внося её в теплое помещение

или в салон автомобиля, выпустите часть воздуха из камеры. Если «ватрушка» была сильно

надута холодным воздухом, то в тепле воздух начнет расширяться, и камера может лопнуть.

«В случае возникновения нештатных ситуаций звоните: «112» на единый телефон вызова

экстренных оперативных служб. Приятного и безопасного вам отдыха!».

ГУ МЧС России по Алтайскому краю

