

Спасатели ЮВАО на воде обеспечат безопасность «моржам»

19.12.2019



Места для зимнего плавания обустроили в нескольких столичных парках. Заняться моржеванием можно в Воронцовском парке, «Северное Тушино» и «Фили».

На территории Юго-Восточного округа купание будет организовано в парке «Кузьминки», у лодочной станции на Шибяевском пруду. Здесь есть удобные спуски в воду, раздевалка и постоянный контроль со стороны дежурной смены спасателей Московской городской поисково-спасательной станции «Кузьминки». Которые смогут моментально прийти на помощь, если вдруг что-то пойдет не так. Место будет открыто для посещения ежедневно с 08.00 до 17.00

Когда на водоемах образуется лед, сотрудники парков будут вырубать проруби.

Купание в холодной воде, или моржевание, — один из самых эффективных способов закаливания. Благодаря ему улучшается кровообращение, повышается тонус центральной нервной и иммунной систем, ускоряются обменные процессы. Организм человека становится более устойчивым к неблагоприятным условиям окружающей среды. Рекомендуется начинать процесс закаливания с щадящих процедур — например, периодически обливаться холодной водой дома, принимая душ.

«Для того, чтобы заплывы не обернулись бедой, необходимо соблюдать основные правила безопасности,- рассказывает Дмитрий Веселовский, начальник ПСС «Кузьминки»:

- купаться только в специально оборудованных местах
- чтобы не переохладиться, следует проводить в воде не дольше минуты, а детям и новичкам- всего 20 секунд
- купание в состоянии алкогольного опьянения категорически запрещено, так как может привести к спазму периферических сосудов и потере сознания
- перед погружением в воду необходимо разогреть тело, сделав несколько простых упражнений. С головой лучше не нырять, так как подобные действия способны привести к рефлекторному сужению сосудов головного мозга, а также к резкому снижению температуры тела, что может привести к шоку
- если с вами ныряют дети, следите за ними во время их погружения, система терморегуляции ребенка несовершенна и может привести к быстрому переохлаждению и даже к обморожению
- после того как вы окунулись, необходимо активно растереться махровым полотенцем, переодеться в сухую, теплую одежду и выпить горячего чая.»

Адрес страницы: <http://kuzminki.mos.ru/law-and-order/news-gocho-and-bp/detail/8579631.html>