



КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ



Традиционно в праздник Крещения Господня, 19 января, возрастает число желающих окунуться в прорубь.

Нельзя окунаться в прорубь:



детям до 3 лет



при наличии заболеваний сердечно-сосудистой, нервной системы, хронических воспалительных процессов;



беременным

Рекомендуется:

- выбирать только оборудованные проруби;
- перед купанием сделать разминку, растереть тело;
- окунаться очень осторожно (чтобы контраст температур не спровоцировал спазм);
- находиться в воде не более 1 минуты;
- погружаться по шею (чтобы избежать спазма сосудов головного мозга);
- не нырять головой вперед;
- после купания растереться полотенцем, надеть сухую одежду, выпить горячего чаю.

**ТЕЛЕФОНЫ ЕДИНОЙ ДЕЖУРНО-ДИСПЕТЧЕРСКОЙ
СЛУЖБЫ: 112; 8 (47541) 4-46-65.**

Правила безопасности при Крещенских купаниях.

В целях недопущения несчастных случаев в период проведения обрядовых мероприятий при праздновании православного праздника Крещение Господне необходимо соблюдать меры безопасности.

Подготовка к купанию:

- перед купанием в проруби разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. На пути к проруби надо помнить, что дорожка может быть скользкой, поэтому идти следует медленно;
- убедиться, что лестница для спуска в воду устойчива.

Не рекомендуется:

- купание без представителей служб спасения и медицинских работников;
- купание детей без присмотра родителей или взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;
- загрязнять и засорять купель;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приводить с собой собак и других животных;
- оставлять на льду и в гардеробах мусор;
- подавать крики ложной тревоги;
- подъезжать к купели на автотранспорте;
- нырять в прорубь вперед головой. Прыжки и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю тепла и может вызвать холодовой шок;
- находиться в проруби не более 1 минуты во избежание общего переохлаждения;
- рядом с прорубью не должно находиться одновременно более 20 человек, запрещается купание группой более 3 человек.

Рекомендуется соблюдать следующие правила:

- окунаться в проруби под присмотром спасателей;
- перед купанием разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, возможно использование резиновых тапочек,

которые защитят ноги и не дадут Вам скользить. Дорожка может быть скользкой, идите медленно и внимательно.

- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;

- при входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащение пульса;

- не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;

- если с Вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать;

- после купания разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

- для укрепления иммунитета и снижения вероятности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, из предварительно подготовленного термоса.

Прежде, чем купаться в проруби прислушайтесь к советам медицинских работников.

Купание противопоказано людям при следующих заболеваниях:

- сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь II и III стадии (врожденные и приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии, инфаркт миокарда, кардиосклероз);

- гипертоническая болезнь II и III стадии;

- центральной нервной системы (последствия тяжелых травм черепа, склероз сосудов головного мозга);

- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);

- органов дыхания (туберкулез легких в стадии осложнения, воспаление легких, бронхиальная астма);

- кожно-венерологических заболеваниях.

Настоятельно рекомендуем гражданам использовать для крещенских купаний только специально оборудованные для этой цели проруби.