**Памятка о соблюдении мер безопасности в период Крещенских купаний**

|  |  |
| --- | --- |
| D:\Desktop\Оля\cvhZAd2NNZ-big-reduce350.jpg | В целях недопущения несчастных случаев в период проведения обрядовых мероприятий при праздновании православного праздника Крещение Господне ОНДиПР Приозерского района УНДиПР Главного управления МЧС России по Ленинградской области напоминает о необходимости соблюдения следующих мер безопасности: |

 - купание проводить лишь в специально оборудованных местах, где обустроен  сход в воду и обеспечено дежурство работников аварийно-спасательных формирований;

 - не допускать купание в состоянии алкогольного опьянения;

 - перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;

 - к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно;

 - окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда не ныряйте в прорубь.

|  |  |
| --- | --- |
| Прыжки в воду и погружение в воду с головой опасны, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода;   - при входе в воду старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание;   - не стоит находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма; | D:\Desktop\Оля\1421678402_images-10.jpg |

- если с вами ребенок, не оставляйте его без присмотра, не допускайте его купания без участия взрослых;

- при выходе не держитесь непосредственно за поручни. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь. Выйдя из воды, разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

 - для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод и фруктов.

Окунаться в крещенскую купель следует лишь людям подготовленным.

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.

**ОНДиПР Приозерского района УНДиПР Главное управление МЧС России по Ленинградской области (тел.: 8-813-79-37-158)**