



Администрация Центрального района
города Челябинска

ПАМЯТКА

о мерах безопасности во время проведения праздника «Крещение Господне»

Для тех, кто планирует искупаться в проруби на Крещение, рекомендуется **соблюдать следующие правила:**

- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Идя к проруби, следует помнить, что дорожка может быть скользкой, поэтому идти следует медленно;
- также надо убедиться, что лестница для спуска в воду устойчива;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;
- никогда не ныряйте в прорубь вперед головой, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода;
- при входе в воду в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной вам глубины;
- не находите 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;
- выйти из проруби — не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце;
- вылезать в вертикальном положении — трудно и опасно: сорвавшись, можно уйти под лед, поэтому необходима страховка и взаимопомощь;
- после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячего чая, лучше: всего из ягод и фруктов, из предварительно подготовленного термоса;
- во избежание провалов под лёд, нельзя допускать большого скопления людей на небольшом участке льда;
- зрители должны находиться на берегу, купающихся допускать к купели по очереди, чтобы не создавать большого скопления людей на небольших участках;
- в районе купели организовать дежурство: бригады скорой помощи и сотрудников полиции.

Противопоказания к купанию в проруби: зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях.

Рекомендации ГУ МЧС России по Челябинской области

- не рекомендуется или запрещается купание в купели до освящения её представителем Русской Православной Церкви;
- 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, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;
- подавать крики ложной тревоги;
- подъезжать к купели на автотранспорте.

Кроме того, рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек. Запрещается купание группой, в которой одновременно – более 3 человек.