|  |  |
| --- | --- |
|  | **О соблюдении правил поведения на льду при купании в проруби на Крещение** http://www.admuspenskoe.ru/images/timaxa_16.gif  **Безопасность при купании в проруби на Крещение** В ночь с 18 на 19 января православный мир отмечает праздник Крещения Господня или Богоявления. В Успенском, Коноковском сельском поселении, а так же при храмах будет оборудовано место для Крещенских купаний. В целях обеспечения безопасности граждан во время проведения обрядовых мероприятий в период празднования Крещения, связанных с купанием в оборудованных купелях, напоминаем гостям и жителям Успенского района о мерах безопасности при проведении обряда водосвятия:  **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**  - 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 раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;  - подавать крики ложной тревоги;  - подъезжать к купели на автотранспорте;  - рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек;  **СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**  • Перед купанием в проруби необходимо разогреться, сделав разминку, пробежку.  • К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут скользить на льду. 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 вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода.  • При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание. • Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.  • При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в том, что не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м. смещение от начальной точки может достигнуть 1-1,5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед.  • Если с вами ребенок, слетите 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, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.  • Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.  • После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду; необходимо выпить горячий чай. |