

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ

Уважаемые граждане, чтобы не омрачить праздник Крещения Господня, просим Вас соблюдать не сложные правила при окунании в купель:

- Окупаться в воду следует **только в специально оборудованных купелях** (прорубях).
- Рекомендуется за 2 часа до купания следует плотно покушать, это повысит морозоустойчивость организма.
- Перед погружением в купель необходимо разогреть мышцы (сделать легкую разминку), тогда окунание пройдет с меньшим стрессом для организма.
- К купели необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Идя к купели, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.
- Для подстраховки, при спуске в воду, а также при выходе из купели, держитесь за поручни, которыми оснащены места спуска в воду.
- Рекомендуется окунаться по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.
- **Находиться в купели более 1 минуты не рекомендуется**, во избежание общего переохлаждения организма.
- При погружении в прорубь ребенка следует быть особенно бдительными, испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать, а в некоторых случаях может возникнуть страх перед купанием, вхождением в воду и плаванием.
- После окунания (купания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.
- Для укрепления иммунитета, с также во избежание переохлаждения, необходимо выпить горячий чай из термоса, лучше всего из ягод или фруктов.

Во время купания (окунании) ЗАПРЕЩЕНО:

- Окунание без представителей служб спасения и медицинских работников
- **Распитие спиртных напитков**, окунание в состоянии алкогольного опьянения.
- **Окунание детей без присмотра взрослых.**
- **Нырять в прорубь** непосредственно со льда, а также вперед головой.
- **Подавать крики ложной тревоги.**
- **Загрязнять и засорять** купель, оставлять мусор на льду и в отапливаемых палатках;
- Находится на льду, около купели группой более **10 человек**;
- Подъезжать к купели на автотранспорте, снегоходах

Также необходимо помнить о том, что для купания в холодной воде имеются медицинские противопоказания