

## ПАМЯТКА О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАЗДНИКА «КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ»

Для тех, кто планирует искупаться в проруби, 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;
- окунайтесь лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;
- 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;
- выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно также зачерпнуть в пригоршни больше воды и, опершись о поручни, быстро и энергично подняться;
- 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.

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

В случае, если Вы стали очевидцем происшествия, или сами попали в беду, помните, необходимо позвонить по телефонам: 112 – единый телефон службы спасения  
т. 8395-54 32233, 89915423133 - телефоны ЕДДС Зиминского района