

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ В ПРАЗДНИК КРЕЩЕНИЯ ГОСПОДНЯ**

В ночь с 18 на 19 января православный мир отмечает праздник Крещения Господня, или Богоявления. В Крещенский сочельник и в сам день Крещения Господня во всех православных храмах после Божественной литургии совершается обряд Великого освящения воды. По древнему поверью, в этот день вся вода становится святой и исцеляет любые недуги.

Традиционно в этот день тысячи верующих устремляются к природным источникам, чтобы приобщиться к священным водам, очиститься от грехов и духовно преобразиться.

Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, **отдел по делам ГО и ЧС администрации городского округа – город Волжский Волгоградской области призывает купающихся соблюдать следующие правила:**

- окунаться (купаться) следует лишь в специально оборудованных местах (прорубях) у берега, где оборудован сход в воду, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.

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

- к проруби необходимо подходить по обозначенной дорожке, в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут Вам скользить на льду. На пути к проруби надо помнить, что дорожка может быть скользкой, поэтому идти следует медленно и внимательно;

- убедиться, что лестница для спуска в воду устойчива. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы люди могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу;

- 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;

- если с вами ребенок, не оставляйте его без присмотра, не допускайте его купания без участия взрослых, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать;

- 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. Выйдя из воды 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.

## Как правильно купаться:



### Не рекомендуется:

- купание в купели до освящения её представителем Русской Православной Церкви;

### 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, наркотического и другого 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 10 человек**. Запрещается купание группой, в которой одновременно – **более 3 человек**.

### Уважаемые жители города Волжский!

Не выходите на лед в ночное время суток в одиночку.

Во избежание несчастных случаев совершайте обряды купания только в оборудованных местах, где при любой ситуации вам будет оказана помощь.

**Помните! Зимнее купание противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях.**

### Что необходимо для купания в проруби в Крещение Господня:

- полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;
- плавки или купальник, можно в белье;
- тапочки, чтобы не поранить ноги, только чтобы не скользили при ходьбе по льду, лучше шерстяные носки, в них можно купаться, ботинки;
- резиновая шапочка;
- сила воли и желание!

## Что пригодится:

