

## **Правила поведения при праздновании Православного религиозного праздника «Крещение Господне» на водных объектах**

При проведении купания во время празднования Православного религиозного праздника «Крещение Господне» на водных объектах **запрещается**:

- купание в купели до освящения её представителями 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 в других животных;
- оставлять на льду, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;
- подавать крики ложной тревоги;
- подъезжать к купели на автотранспорте;
- находиться более 20 человек рядом с прорубью на льду одновременно
- купание группой более 3 человек.

### **Рекомендуется соблюдать следующие правила:**

- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к проруби необходимо подходить 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 и не дадут Вам скользить на льду;
- к проруби идите медленно, помните, что дорожка может быть скользкой,;
- проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой;
- для подстраховки, по крайней мере, необходимо спустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, чтобы с её помощью выйти из воды, противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу;
- окунайтесь 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 потери температуры и может привести к 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 следующем – не все умеют опускаться вертикально, многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда, при глубине 4 метра смещение от начальной точки может достигнуть 1 — 1,5 метра;
- при всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед;
- 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 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;
- для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

#### **Противопоказания к купанию в проруби:**

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- хронические и острые воспалительные процессы носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии, перенесенный инфаркт миокарда, коронарно-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа, склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия, энцефалит, арахноидит);
- периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
- эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
- органов дыхания (туберкулез легких – активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);
- мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);
- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит).

Начальник отдела ГО и ЧС

администрации МО «Заларинский район»

И.С.Ягомост

# Правила купания в проруби в Крещение

