Правила безопасности при Крещенских купаниях

Христианский праздник – Крещения Господня отмечается в ночь на 19 января ежегодно. По поверью, вся вода в водоемах становится святой и приобретает особые целительные свойства. Считается, что человек, окунувшись в прорубь с освященной водой, очищается от всех грехов и получает крепкое здоровье на весь год. Для всех желающих к этому празднику в Богучарском районе оборудовано одно место массового купания: река Богучарка город Богучар, улица 25 Октября, набережная.

**В целях недопущения несчастных случаев в период проведения мероприятий при праздновании православного праздника Крещение Господне необходимо соблюдать следующие меры безопасности:**

- купание проводить лишь в специально оборудованных местах, где обустроен  сход в воду и обеспечено дежурство работников аварийно-спасательных формирований;

- не допускать купание в состоянии алкогольного опьянения;

- 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. 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. Прыжки в воду и погружение в воду с головой опасны, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к 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;

- выйдя из воды, разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

- для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод и фруктов.

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.

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.

Помощник главы администрации

Богучарского муниципального района по ГО и ЧС

отдела мобилизационной подготовки, ГО и ЧС С.А. Лохматов