Памятка по безопасности людей на водных объектах в зимний период

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ КУПАНИЯ В ПРАЗДНИК КРЕЩЕНИЯ

- гражданам в период Крещенских купаний окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега после освящения её представителем православной церкви;

- за несколько недель до купания необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению;

- за 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма;

- перед погружением в проруби необходимо разогреть мышцы (сделайте приседания, наклоны), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма;

- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Следует идти медленно и внимательно, убедившись, что лестница для спуска в воду устойчива. Для подстраховки необходимо опуститься в воду с помощью поручней, которыми оснащены места спуска в воду;

- во время погружения все движения должны быть медленными и четкими. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. При входе в воду первый раз необходимо достигнуть сразу нужной глубины, но не плавать;

- при погружении ребенка в прорубь следует быть особенно бдительными, испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать;

- при выходе из проруби необходимо держаться непосредственно за поручни, использовать сухое полотенце. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь;

- после купания следует растереть себя и ребенка махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

В период Крещенских купаний **ЗАПРЕЩЕНО:**

- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- купание детей без присмотра взрослых;
- загрязнять и засорять купель, оставлять на льду и в отапливаемых палатках стекло и другой мусор;
- приводить с собой собак и других животных;
- нырять в прорубь непосредственно со льда, вперед головой и находиться в нем более 1 минуты;
- при групповом купании находится в воде более трех человек одновременно;
- находится рядом с прорубью на льду одновременно более 20 человек;
- подъезжать вплотную к купели на автотранспорте.

Администрация муниципального образования городского округа «Инта» напоминает жителям и гостям города Инта:

соблюдение указанных выше правил безопасности поможет провести обряд омовения в святой праздник "Крещение Господне" без негативных последствий.