**проведения 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 и других животных;

оставлять на льду, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;

— подавать крики ложной тревоги;

— подъезжать к купели на автотранспорте;

— рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более

20 человек, купавше 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 даду-т Вам скользить на льду, идя к

проруби, помните, что дорожка может быть скользкой, идите медленно;

— проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой;

— по крайней мере, для подстраховки необходимо спустить в воду край прочной

толстой веревки с узлами, чтобы пловцы могли с её 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

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;

ОТ : ОТДЕП ГИМС 5D ФАКС N0. : 265213 ЯНВ. 14 2014 17:15 СТР4

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:

— воспалительные заболевания 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).

ВрИО начальника отдела ГИМС

ГУ МЧС\_\_