

Безопасность на водных объектах в период проведения крещенского купания населения в честь православного праздника «Крещение Господне»

Отдел по делам ГО, ЧС и МР администрации Ильинского муниципального района информирует, что на территории Ильинского муниципального района в целях недопущения гибели людей на водных объектах, в период проведения обрядовых мероприятий, посвященных празднованию «Крещение Господня», *определено организованное место проведения крещенского купания, расположенное на территории Аньковского сельского поселения Ильинского муниципального района близ д. Болгачиново, источник «Тихонов колодец». Остальные места считаются несанкционированными.*

Во избежание несчастных случаев на воде следует руководствоваться следующими правилами.

Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных купелях (прорубях) у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.

Перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легко снимаемой 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, а также не скользят по льду. Идти к проруби нужно медленно и внимательно.

Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Не нырять в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуется, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.

При входе в воду первый раз нужно стараться достигнуть нужной глубины, но не плавать. Необходимо помнить, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное, безопасное учащение дыхания, как только тело приспособится к холоду.

Не находиться в проруби более 1 минуты, во избежание общего переохлаждения организма.

После купания нужно быстро растереться махровым полотенцем и надеть сухую одежду.

Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов, из предварительно подготовленного термоса.

В местах купания запрещается:

Купаться в состоянии алкогольного опьянения.

Производить действия, связанные с нырянием и плаванием под водой, подавать крики ложной тревоги.

Загрязнять и засорять водные объекты и берега.

Приводить с собой собак и других животных.

Собираться группами на льду у края полыньи.

Заходить за ограждения.

Купание детей допускается только с родителями или взрослыми родственниками.