**Правила безопасности при организации Крещенских купаний**

Крещенские купания уже давно стали неотъемлемой частью жизни жителей Кингисеппского района и православной России в целом. Все больше людей стремятся в этот день окунуться в ледяной проруби, чтобы получить очищение от грехов. Однако никогда не следует пренебрегать правилами безопасности при купании в ледяной воде.

Для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник купаться в проруби, отдел надзорной деятельности и профилактической работы Кингисеппского района рекомендуют соблюдать следующие правила.

Правила безопасности при купании

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

- 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, а также не дадут вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

- 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 потерю температуры и может привести шоку от холода.

- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание.

- Не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

- Если с вами ребенок, слетите 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.

- 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, коронаро-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);

- кожно-венерические заболевания.

Что необходимо для купания в проруби

- полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;

- плавки или купальник, можно в белье;

- тапочки, чтобы не поранить ноги, только чтобы не скользили при ходьбе по льду, лучше шерстяные носки, в них можно купаться, ботинки;

- резиновая шапочка.

**ОНДиПР Кингисеппского района напоминают:**

**- при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно звонить в службу спасения по телефону "01". Владельцам мобильных телефонов следует набрать номер "112" или "101".**