**Соблюдайте правила купания в проруби**

В ночь **с 18.01.2024 на 19.01.2024** будет проходить празднование «Крещение Господне».

Напоминаем о безопасности во время купания в проруби и вот несколько правил, чтобы купание не превратилось в трагедию:

• Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега 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 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.

• Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой.

• Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

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

• Если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь.

• После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем, наденьте сухую одежду.

**В случае любого чрезвычайного происшествия, угрожающего жизни человека обращайтесь в Единую службу спасения по телефону «112».**

**Отдел по делам ГО и ЧС, мобилизационной работе**

**Кировской районной администрации**

**Инспекторский участок г. Людиново центр ГИМС ГУ**

**МЧС России по Калужской области**