**Безопасность при купании на Крещение Господня!**

**Для предотвращения несчастных случаев, необходимо придерживаться некоторых правил:**

- осуществлять погружение в воду только в специально оборудованных купелях. Такие места заранее согласовываются с чрезвычайными службами. Купание происходит организованно, и в случае возникновения сложностей существует возможность оказания квалифицированной помощи на месте;

- любые алкогольные напитки запрещены. Также не допускается погружение в ледяную воду в состоянии алкогольного опьянения;

-возьмите с собой удобную, непромокаемую и не скользкую запасную обувь, воспользуйтесь ей, идите по дорожке к купальне. Не торопитесь, не бегите, так как риск поскользнуться и получить повреждения, велик;

- ожидая своей очереди, прибегните к небольшой разминке. Прыжки, приседания, короткая пробежка поможет разогреть тело;

- новичкам лучше не совершать плавательных движений. Спустившись в воду, достигните той глубины, которая вам нужна, и выходите. Неподготовленные люди могут не справиться с учащенным дыханием, возникающим, как защитная реакция на воздействие холодной воды;

- противопоказанием при нырянии в порубь являются любые заболевания головного мозга и сосудов. При погружении полностью, сосуды рефлекторно резко сужаются, что может привести к инсульту, потери сознания;

-для ныряний в ледяную воду требуется специальная предварительная подготовка в виде постепенного закаливания. Если этого нет, то организм может испытать шок от резкого изменения температурного режима;

-оптимальное время нахождение в проруби около 1 минуты. Это позволит избежать общего переохлаждения организма, которое может привести к простудным заболеваниям или пневмонии;

-при выходе воспользуйтесь помощью, так как есть риск сорваться со скользких ступеней и уйти под воду. Лучше воспользоваться страховкой в виде веревки с узлами;

-после купания не стойте на морозе. Разотрите себя сухим полотенцем, и наденьте теплую одежду;

-рекомендуется в качестве профилактической меры выпить горячий травяной напиток или чай.

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

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

**Кировской районной администрации**