



Всероссийское общество спасания на водах

БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ КРЕЩЕНИЯ ГОСПОДНЯ

В целях недопущения несчастных случаев в период проведения обрядовых мероприятий при праздновании православного праздника Крещение Господне «ВОСВОД» по Волгоградской области напоминает о необходимости соблюдения мер личной безопасности.

- КУПАНИЕ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ, ГДЕ ОБУСТРОЕН СХОД В ВОДУ И ОБЕСПЕЧЕНО ДЕЖУРСТВО СОТРУДНИКОВ СПАСАТЕЛЬНЫХ ФОРМИРОВАНИЙ И МЕДИКОВ;

- не допускать купание в состоянии алкогольного опьянения;
- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой, не торопитесь;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда не ныряйте в прорубь. Прыжки и погружение в воду с головой опасны, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода;
- при входе в воду старайтесь быстро достигнуть нужной вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащённое дыхание;
- не стоит находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- если с вами ребёнок, не оставляйте его без присмотра, не допускайте его купания без участия взрослых;
- при выходе из воды держитесь за поручни. Не держась покидать прорубь трудно и опасно, так как, поскользнувшись, можно уйти под лёд, поэтому так необходимы страховка и взаимопомощь. Выйдя из воды, разотрите себя и ребёнка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай.

Помните, что погружение в ледяную воду противопоказано людям с хроническими тяжёлыми заболеваниями любого характера, такими как диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, острые бронхиты, пневмония, астма, болезни системы мочевыводящих путей, почек и др. Нахождение в воде низкой температуры, даже для здорового человека - сильный стресс. И если человек, хотя бы немного ослаблен, через три-четыре дня за смелость придётся расплачиваться. У людей с острыми заболеваниями переохлаждение может спровоцировать состояния, опасные для жизни, такие как инсульт, гипертонический криз и т.д.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ.
В СЛУЧАЕ ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ «112»
ИЛИ «089».**