**ПАМЯТКА**

**о соблюдении мер безопасности во время крещенских купаний**

В целях предупреждения несчастных случаев в период проведения обрядовых мероприятий при праздновании православного праздника Крещение Господне МКУ «Управление по делам ГО и ЧС» города Смоленска напоминает о необходимости соблюдения следующих мер безопасности:

- купание следует проводить лишь в специально оборудованных местах, где обустроен сход в воду и обеспечено дежурство работников аварийно-спасательных формирований;

- недопустимо купание в состоянии алкогольного опьянения;

- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;

- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой обуви;

- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда не ныряйте в прорубь. Прыжки в воду и погружение в воду с головой опасны, так как это увеличивает потерю температуры тела и может привести к шоку от холода;

- не стоит находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;

- если с вами ребенок, не оставляйте его без присмотра, не допускайте его купания без участия взрослых;

- выйдя из воды, разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду, для предотвращения переохлаждения необходимо выпить горячий чай.

Окунаться в крещенскую купель следует лишь людям подготовленным.

Помните, что погружение в ледяную воду противопоказано людям с хроническими тяжелыми заболеваниями любого характера, такими как диабет, острый бронхит, пневмония, астма, болезни сердечно-сосудистой системы, системы мочевыводящих путей, и др. У людей с острыми заболеваниями переохлаждение может спровоцировать состояния, опасные для жизни, такие как инсульт, гипертонический криз и т. п.