

РЕКОМЕНДАЦИИ

Главного управления МЧС России по Владимирской области

В связи с приближающимся праздником Крещение Господне, Главное управление МЧС России по Владимирской области во избежание несчастных случаев в местах массового скопления людей на водных объектах рекомендует участникам праздника:

в полном объеме, добросовестно выполнять все требования и рекомендации его организаторов по ходу проведения праздничных мероприятий;

исключить употребление спиртных напитков;

не нарушать общественный порядок, не выходить самовольно на лед большими группами;

не пытаться без разрешения проезжать на личном транспорте к месту проведения водных процедур;

не оставлять детей, принимающих участие в праздничных мероприятиях, без присмотра родителей или взрослых.

В случае возникновения предпосылок к несчастным случаям немедленно сообщать об этом представителям органов местной власти, службы охраны общественного порядка, спасателям МЧС, врачам «Скорой помощи», находящимся в местах проведения праздничных мероприятий.

МЧС-01,112. Мы на помощь приходим первыми!

Меры безопасности при купании в Крещенскую ночь

Главное управление МЧС России по Владимирской области **рекомендует основные правила безопасности** при Крещении:

- купаться только **в строго оборудованных местах**;
- необходимо оценить свои возможности и **состояние здоровья**, так как, при заболевании сердечно-сосудистой или периферической нервной систем, купание в проруби противопоказано. Перед купанием лучше проконсультироваться с врачом и пройти обследование;
- категорически **запрещено употреблять алкоголь** перед купанием;
- 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. Идите медленно и внимательно;
- прыжки в воду и погружение в воду с головой **не рекомендуются**, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.
- **запрещено купание детей** без присмотра родителей или взрослых;
- при купании необходимо **соблюдать очередность погружения** и не создавать тесноты и давки;
- **не разрешается нырять** в воду непосредственно со льда;
- **следует окунаться** не больше, чем на 10-15 секунд;
- не находиться в проруби **более 1 минуты** во избежание общего переохлаждения организма;
- после купания (окунания) **разотрите себя и ребенка махровым полотенцем** и обязательно наденьте сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить **горячий чай**, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса;
- **запрещено** подъезжать к купели на автотранспорте.

Что необходимо для купания в проруби в Крещение Господне:

- полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;
- плавки или купальник, можно в белье;
- чтобы не поранить ноги, необходимо одевать тапочки (ботинки), которые не скользят при ходьбе по льду, вместо тапочек можно одеть шерстяные носки, в них тоже можно купаться;
- резиновая шапочка.

МКУ «Управление по делам ГО и ЧС» г. Гусь-Хрустальный
Единая дежурно-диспетчерская служба г. Гусь-Хрустальный - 3-91-23.

