



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Правила безопасности в праздник Крещения Господня

Через несколько дней все православные будут отмечать один из главных праздников Русской Православной Церкви – Крещение Господне. Именно тогда совершается обряд освящения воды в проруби, сделанной в виде православного креста, и массовое купание верующих.

Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, МЧС призывает купающихся соблюдать простые правила.

Купаться следует только в специальных оборудованных прорубях под присмотром спасателей, медиков и полицейских.

Оцените свои возможности и состояние здоровья. Зимние купания противопоказаны людям, имеющим заболевания почек, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим повышенное артериальное давление, больным сахарным диабетом и беременным женщинам.

Не употребляйте алкоголь перед тем, как заходить в крещенскую воду.

Нельзя окунаться в прорубь голодным, приём пищи желательно осуществлять не менее чем за час до купания.

Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие. Пропускайте вперёд женщин с малолетними детьми и пожилых людей.

Перед окунанием желательно слегка разогреться, для этого можно сделать несколько приседаний и наклонов.

Не оставляйте детей без присмотра, а малолетних детей держите на руках.

При спуске в прорубь будьте предельно осторожны. При наличии лестницы – держитесь за перила.

Если ваш организм переохладился, и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться или укрыться одеялом, принять горячее сладкое питье.

Если есть возможность, перейдите в тёплое помещение.

При резком ухудшении самочувствия обращайтесь к медицинским

