Приложение 2

к постановлению

от 17 января 2018 г. № 1-п

**Рекомендации**

**по обеспечению безопасности людей на водных объектах**

# **при проведении крещенских купаний**

***Уважаемые жители  и гости села Барабановка!*  *Помните - Для того, чтобы купание в святой праздник «Крещение Господне» было для Вас радостным и полезным оно должно быть безопасным.***

Чтобы избежать беды, необходимо соблюдать простейшие правила.

1. Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных купелях у берега, в местах, где организовано медицинское обеспечение, охрана общественного порядка и находятся в готовности спасательные службы.
2. Нельзя допускать скопления большого количества людей на льду, а также пребывания в купели одновременно более одного человека.

2. Перед купанием в проруби (купели) необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

3. К проруби (купели) необходимо подходить по трапам, в удобной, не скользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Идя к проруби (купели), помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

4. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

5. Никогда не ныряйте в прорубь (купель) вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.

6. Не находитесь в проруби (купели) более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

7. Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь (купель). Купание детей без присмотра родителей или взрослых запрещено.

8. После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

9. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов.

10. Категорически запрещается купание в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также курение! На голодный желудок или сразу после принятия пищи купаться также недопустимо.

Врачи предостерегают от купания на Крещение людей с гипертонией, ревматизмом, атеросклерозом или туберкулезом. Купаться на крещение недопустимо и при других острых хронических заболеваниях.

Не выходите на лед в ночное время суток в одиночку.

Во избежание несчастных случаев совершайте обряды купания только в оборудованных местах, где при любой ситуации вам будет оказана помощь.