



## УПРАВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ АМУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



### ПАМЯТКА



В ночь с 18 на 19 января православный мир отмечает праздник Крещения Господня, или Богоявления. Традиционно в этот день тысячи верующих устремляются к природным источникам, чтобы приобщиться к священным водам, очиститься от грехов и духовно преобразиться. Таким местом для купания в нашем городе являются специально оборудованная купель на реке Амур, где организуется дежурство служб города. Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, напоминаем о мерах безопасности при проведении обряда водосвятия.

#### **Запрещается:**

- купание в купели до освящения ее представителем Русской Православной Церкви;
- купание без представителей служб спасения и медицинских работников;
- купание детей без присмотра родителей или взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- подавать крики ложной тревоги;
- подъезжать к купели на автотранспорте;
- рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек;
- купание группой более 3 человек.

#### **Рекомендуется соблюдать следующие правила:**

- 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. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой, идите медленно;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Не ныряйте в прорубь 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;
- при входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте;
- не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- если с Вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь;
- после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

**Противопоказания к купанию в проруби:** зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических заболеваниях:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронарокардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, синингомиелия; энцефалит, арахноидит);
- периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
- эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
- органов дыхания (туберкулез легких - активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);
- мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);
- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит).