



## УПРАВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ АМУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



### ПАМЯТКА

#### Правила поведения при посещении Крещенской купели



Крещение Господне - один из главных праздников Православной Церкви, отмечаемый ежегодно 19 января. В России на Крещение принято повсеместно в храмах, на реках, озерах, совершать водосвятие, обряд освящения воды в проруби, сделанной в виде православного креста.

Для России Крещенские купания традиционно являются важным социально-религиозным событием, которое характеризуется сбором и длительным нахождением большого количества людей на небольших участках водоемов или местности и может быть сопряжено с воздействием разных угроз жизни людей.

Нырять в прорубь в этот день необязательно. Можно омыть водой, освященной в храмах, лицо. Можно облиться на святом источнике или выпить с молитвой чайную ложечку святой воды как духовное лекарство.

Перед тем, как окунаться в ледяную прорубь, нужно закалить организм низкими температурами. Начните с контрастного душа. Затем перейдите на обливания с температурой воды + 36 градусов, постепенно понижая до + 10 градусов. Окунаться в ледяной иордани нужно с осторожностью.

**В целях недопущения несчастных случаев в период проведения обрядовых мероприятий при праздновании православного праздника необходимо соблюдать следующие меры безопасности:**

- купание проводить лишь в специально оборудованных местах, где обустроен сход в воду и обеспечено дежурство работников аварийно-спасательных формирований;
- не допускать купание в состоянии алкогольного опьянения;
- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. 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. Никогда не ныряйте в прорубь. Прыжки в воду и погружение в воду с головой опасны, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода;
- при входе в воду старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание;
- 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 купание без участия взрослых;
- при выходе необходима страховка и взаимопомощь. Выйдя из воды, разотрите себя (ребенка) махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод и фруктов.

Помните, что погружение в ледяную воду противопоказано людям с хроническими тяжелыми заболеваниями любого характера, такими как диабет, болезни сердечно - сосудистой системы, острые бронхиты, пневмония, астмы, болезни системы мочевыводящих путей, почек, переболевшими COVID-19 (сбои иммунитета) и др. Нахождение в воде низкой температуры, даже для здорового человека - сильный стресс. Но если человек хотя бы немного ослаблен, через три-четыре дня за смелость придется расплачиваться. У людей с острыми заболеваниями переохлаждение может спровоцировать состояния, опасные для жизни, такие как инсульт, гипертонический криз и т.д.

**Уважаемые жители города и района!**

**Не выходите на лед в ночное время суток.**

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