

В связи с приближением православного праздника Крещения Господня информируем, что в ночь с 18 на 19 января 2025 года Крещенские купания будут организованы в Горшеченском районе на купели в селе Вислое Нижнеборковского сельсовета.

Убедительно просим вас соблюдать правила поведения на водоёме в период проведения Крещенских омовений!

**Напоминаем, что купание в необорудованных местах
ЗАПРЕЩЕНО!**

Правила безопасности при крещенских купаниях

Не допускается купание в состоянии алкогольного опьянения.

Не рекомендуется купаться в проруби в период обострения хронических заболеваний, либо имея другие противопоказания по состоянию здоровья.

Перед тем, как погрузиться в воду, сделайте разминку — несколько энергичных махов руками и ногами или небольшая пробежка разогреют вас и подготовят к холодной воде.

Подходить к проруби следует осторожно, в нескользящей обуви. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно.

Убедитесь в надежности поручней, лесенок.

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 купания без участия взрослых.

При выходе не держитесь непосредственно за поручни. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь. Выйдя из воды, разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

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

Окунаться в крещенскую купель следует лишь людям подготовленным.

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 и др.

В любом случае, если вы не отличаетесь отменным здоровьем, или решили искупаться первый раз, лучше предварительно проконсультироваться с врачом.

Внимание!

Врачи категорически запрещают купаться в мороз детям! У маленьких детей, особенно у младенцев, несовершенная система терморегуляции. Обморожение может произойти очень быстро и родители просто не успеют этого заметить. Последствия такого купания могут быть самые серьезные: ребенок может заболеть пневмонией, менингитом, либо другим заболеванием центральной нервной системы. Дети более старшего возраста могут заходить в воду только под присмотром родителей или взрослых.