

О мерах безопасности при проведении Крещенских купаний

Приближается православный праздник Крещение Господне. При подготовке мест проведения традиционных для дня Крещения купаний Главное управление МЧС России по Саратовской области рекомендует обратить внимание на обеспечение мер безопасности на льду.

На территории области организуется 23 места проведения массовых Крещенских купаний.

Купания в Крещение необходимо проводить в определенных для этого местах, где организовано дежурство экстренных служб.

Чтобы не оказаться в неприятной ситуации, связанной с провалом под лед, каждому человеку следует соблюдать обычные правила поведения-не злоупотреблять спиртным, следить за своим самочувствием и состоянием своих друзей. Кроме этого, соблюдать основные правила поведения при купании в открытых водоемах в зимнее время года, к ним относятся:

Перед погружением нужно обязательно проконсультироваться у врача.

Прорубь должна быть хорошо расчищена от осколков льда, чтобы не поскользнуться и не пораниться, и чтобы выбираться было проще. Желательно чтобы она имела лестницу или мелководную зону для легкого выхода из воды. **Никогда не следует погружаться в одиночку-вдруг понадобится помощь!**

1. Для разогрева перед процедурой можно несколько минут побегать поприседать, поделать активные движения. Входить в воду нужно не спеша в среднем темпе: если медленно можно успеть замерзнуть.

2. Одежда и обувь должны легко и быстро сниматься и одеваться.

3. Не следует употреблять спиртные напитки до купания, иначе замерзание после выхода будет намного сильнее. К тому же велик риск разрыва кровеносных сосудов. После ныряния человеку для согревания отлично подойдет обычный горячий чай.

4. Не нужно сидеть в проруби до мурашек. Озноб – это признак того, что организм начал переохлаждаться. Как только это чувствуется, сразу же нужно выходить из воды. В среднем достаточно пребывать в воде 10 секунд – как раз можно трижды окунуться, как положено по традиции.

ГИМС обращает внимание на недопустимость массового выхода людей на тонкий, неокрепший лед. Силы правопорядка будут следить в местах массовых купаний будут следить за соблюдением мер безопасности. Однако, многое зависит и от дисциплинированности купающихся. Безопасная толщина льда для массового выхода на лед составляет 25 сантиметров

Главное управление МЧС России по Саратовской области призывает всех участников провести купания без происшествий. **11.01.2016 г.**