Памятка для населения

***О соблюдении мер безопасности при купании в православный праздник «Крещение Господне»***

Православный праздник «Крещение Господне» многие жители города Узловая и Узловского района отмечают традиционным купанием в святом источнике или проруби.

Во избежание несчастных случаев ГИМС Главного управления МЧС России по Тульской области рекомендует при купании придерживаться следующих правил:

**Во-первых,** выбирать для купания специально оборудованные места, где будет организована работа спасателей и медицинского персонала. К таким местам на территории города Узловая и Узловского района относятся:

- «Святой источник закрытого типа» в селе Бутырки, МО Смородинское Узловского района;

- «Купель на открытом водоёме», пруд Трестовский, город Узловая Узловского района.

Организованные Крещенские купания в этих местах проводятся с 22 часов 00 минут 18 января до 03 часов 00 минут 19 января 2025 года.

**Во-вторых,** во избежание падений и травм в месте купания заходить в воду следует не спеша, держась за перила (при их наличии). Постепенный вход в воду также обеспечит привыкание организма к температуре воды. Следует помнить, что при нырянии в прорубь тело человека испытывает температурный шок, который может привести к остановке сердца. Не рекомендуется купание в холодной воде людям с хроническими заболеваниями сердечно - сосудистой системы, а также тем, кто недавно перенёс заболевания гриппом и ОРВИ.

**В-третьих,** не следует купаться в проруби лицам в состоянии алкогольного опьянения. Не трезвый человек плохо держится на воде и легко может захлебнуться, у него нарушены координация движений и ритм дыхания, он быстро теряет сознание и может погибнуть. Купание в проруби в состоянии алкогольного опьянения – неоправданный риск для здоровья.

**В-четвёртых,** после купания следует согреваться горячим чаем, а не спиртными напитками! Алкоголь лишь создаёт иллюзию тепла, расширяя поверхностные сосуды под кожей. А чашка горячего травяного чая с мёдом и лимоном способствует согреванию на длительное время.

Также, во избежание несчастных случаев в местах массового пребывания людей на водных объектах, участникам праздника необходимо:

- в полном объёме, добросовестно выполнять все требования и рекомендации организаторов купания;

- исключить употребление спиртных напитков;

- не нарушать общественный порядок, не выходить самовольно на лёд большими группами;

- не пытаться без разрешения проезжать на личном транспорте к месту проведения купания;

- не оставлять детей без присмотра родителей или взрослых;

- не выходить на лёд водоёма вне купели и заходить за ограждения.

Помните! Купание в открытом водоёме в праздник «Крещение Господне» (в крещенские морозы) полезно только закалённым людям. Особенно опасно погружение в холодную воду людям с бронхолегочными заболеваниями, со слабым сердцем, проблемами с давлением. Если оно высокое, то в ледяной воде может возникнуть спазм сосудов или микроинсульт, а если пониженное, то опасность судорог или потери сознания.

**Особенно важно помнить: купание в несанкционированных и необорудованных местах — опасно для жизни!**

|  |
| --- |
| ***Муниципальное учреждение***  ***«Центр гражданской обороны и защиты населения***  ***Муниципального образования Узловский район»*** |