**Объявление о купании на Крещение.**

Приближается один из самых главных христианских праздников — Богоявление и Крещение Господне.

Для желающих окунуться в прорубь во время Крещенских праздников определено место купания граждан - участок реки Бия за Камнем Любви с. Турочак Турочакского района Республики Алтай.

У купели 18 января 2024 года с 22.00ч. до 19 января 2024 года 24.00ч. будет обеспечено дежурство представителей сельской администраций, сотрудников полиции, медработников, представителей МЧС.

Запрещено купание в иных местах.

Уважаемые участники Крещенских купаний!

Будьте бдительны, не рискуйте собственным здоровьем и жизнью!

В целях недопущения несчастных случаев в период проведения обрядовых мероприятий при праздновании православного праздника Крещение Господне 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 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.

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!