**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 напротив дома ул. Береговая, 16 – 18 А с. Турочак Турочакского района Республики Алтай (район Затона)

У купели 18 января 2021 года с 22.00ч. до 19 января 2021 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! Убедительно просим вас соблюдать правила поведения на водоёме в период проведения Крещенских омовений!

Инструктаж по мерам безопасности при проведении обряда водосвятия.

• 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, убедиться в надежности поручней, лесенок.

• Заходить в воду следует постепенно, ни в коем случае не погружаться резко и не нырять со льда! Не находиться в воде более 1 минуты, чтобы избежать переохлаждения и «холодного шока».

• Сразу после купания необходимо вытереться насухо и надеть сухую одежду.

• Людям, имеющим заболевания, связанные с нарушениями кровоснабжения головного мозга, не рекомендуется окунаться с головой. Людям с диабетом, аритмией, проблемами почек, женщинам с гинекологическими заболеваниями о проруби лучше забыть! У гипертоников повышается риск инсульта! В любом случае, если вы не отличаетесь отменным здоровьем, или решили искупаться первый раз, лучше предварительно проконсультируйтесь 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!

Категорически запрещаются купания в состоянии алкогольного либо иного опьянения!