**ПРАВИЛА**

**безопасного поведения при** **проведении Крещенских купаний**

*(на основе рекомендаций МЧС России № 2-4-71-1-29 от 11 января 2019 года)*

Уважаемые участники Крещенских купаний!

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

Прежде всего, оцените свои возможности и состояние здоровья.

Зимние купания противопоказаны людям, имеющим заболевания почек, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим повышенное артериальное давление, больным сахарным диабетом и беременным женщинам.

Категорически запрещено купание в необорудованных местах, это может привести к несчастному случаю.

Не употребляете алкоголь перед тем, как заходить в крещенскую воду.

Нельзя окунаться в прорубь голодным, приём пищи желательно осуществлять не менее чем за час до купания.

Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие.
Пропускайте вперёд женщин с малолетними детьми и пожилых людей.

Раздевайтесь в специально оборудованных палатках для переодевания.

С собою кроме купальника возьмите полотенце и резиновые тапочки.

Перед окунанием желательно слегка разогреться, для этого можно сделать несколько приседаний и наклонов.

При подходе к проруби стойте строго по одному, не допускайте скопления нескольких человек в одном месте - лёд может не выдержать большого количества людей. Не оставляете детей без присмотра, а малолетних детей держите на руках.

При спуске в прорубь будьте предельно осторожны. При наличии лестницы -
держитесь за перила.

После трёхкратного окунания не задерживайтесь, освобождайте место для
следующих.

Выйдя из воды: нужно насухо вытереться полотенцем и сразу одеться.

Не оставайтесь долго на морозе - ощущение тепла может пройти через несколько минут.

Если ваш организм переохладился и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться
или укрыться одеялом, принять горячее сладкое питье. Если есть возможность перейдите в
теплое помещение. Обращайтесь к медицинским работникам, при резком ухудшении самочувствия спасателям или сотрудникам полиции.

О происшествиях сообщайте по телефонам: 101, 112. 8(34677) 33-112.

Междуреченское инспекторское отделение центра ГИМС ГУ МЧС России по ХМАО-Югре.