**Памятка о мерах безопасности при купании на праздник «Крещение Господне»**

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.

          Нахождение в воде низкой температуры, даже для здорового человека — сильный стресс. Но если человек хотя бы немного ослаблен, через три-четыре дня за смелость придется расплачиваться.

У людей с острыми заболеваниями переохлаждение может спровоцировать состояния, опасные для жизни, такие как инсульт, гипертонический криз и т.д.

**Меры безопасности, которые спасут вам жизнь:**

* 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, не скользкой 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.

При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно сообщите по номерам экстренных служб: «01», «101», «112».

**Список мест, организованных для совершения обряда в праздник «Крещение Господне» 18-19 января 2020 года**

Приволжский муниципальный район:

1) г. Приволжск, р.Таха на ул. Куйбышева. купальни Тихвинского источника;

2) г. Плес, пляж р.Волга на ул.Ленина, у д.39.

Фурмановский муниципальный район:

1) г. Фурманов, р.Шача, ул Белова, Водоем;

2) Фурмановский район, д. Михайловское, купальня;

3) Фурмановский район, д. Медведково, оборудованная купальня.

ГИМС г.Плёс