**В ночь с 18 на 19 января православные христиане отметят праздник   
«Крещение Господне».**

В целях обеспечения безопасности граждан во время проведения обрядовых мероприятий в период празднования Крещения, связанных с купанием в оборудованных купелях, ОНДПР Курортного района напоминает гостям и жителям района о мерах безопасности при проведении обряда:

- купание необходимо проводить лишь в специально оборудованных местах, где обустроен сход в воду и обеспечено дежурство сотрудников аварийно-спасательных формирований и медиков;

- 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, не спешите;

- 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 к 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 учащённое дыхание;

- не стоит находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;

- если с вами ребёнок, не оставляйте его без присмотра, не допускайте его купания без участия взрослых;

- при выходе из воды держитесь за поручни. Не держась покидать прорубь трудно и опасно, так как, поскользнувшись, можно уйти под лёд, поэтому необходима страховка и взаимопомощь. Выйдя из воды, разотрите себя и ребёнка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

- для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай.

И помните, спасатели обеспечат безопасность при совершении обряда, но собственные силы каждый должен рассчитать сам.

ОНДПР Курортного района призывает воздержаться от купания в местах, не оборудованных и не подготовленных в соответствии с требованиями безопасности, а также при отсутствии сотрудников, отвечающих за безопасность. Только квалифицированные специалисты помогут своевременно оказать первую медицинскую помощь и избежать травм и обморожений.

ОНДПР Курортного района УНДПР ГУ МЧС России по СПб

СПб МО ВДПО в г. Зеленогорск

Территориальный отдел по Курортному району УГЗ

ГУ МЧС России по г. Санкт-Петербургу