**Безопасность при купании в проруби на Крещение**

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

купание без представителей служб спасения и медицинских работников;

купание детей без присмотра родителей или взрослых;

нырять в воду непосредственно со льда;

загрязнять и засорять купель;

распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

приводить с собой собак и других животных;

оставлять на льду, в раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;

подавать крики ложной тревоги;

подъезжать к купели на автотранспорте;

рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек;

**СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

Перед купанием в проруби необходимо разогреться, сделав разминку, пробежку.

К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут скользить на льду. 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 вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода.

При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание.

Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в том, что не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м. смещение от начальной точки может достигнуть 1-1,5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед.

Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

Выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.

Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду; необходимо выпить горячий чай.

ОНД и ПР по г. Курчатову, Курчатовскому и Октябрьскому районам