



В период проведения **Памятка населению о безопасном купании на Крещение**

Христианский праздник — Крещение Господне отмечается в ночь на 19 января ежегодно. В период проведения Православного религиозного праздника «Крещение Господне» необходимо следовать простым правилам безопасного поведения в местах купания.

Прежде чем совершать крещенские купания, следует помнить несколько важных правил:

- купаться следует исключительно в оборудованных и приспособленных для этих целей местах;
- для купания необходимо подобрать специальную обувь. Она должна быть легкой, удобной и быстро снимаемой. Не спешите при подходе к проруби – дорожки могут обледенеть и быть скользкими;
- не ныряйте в прорубь, избегайте переохлаждения головы – рефлекторное сужение сосудов может привести к серьезным последствиям;
- следите за временем пребывания в холодной проруби, не допускайте общего переохлаждения организма;
- не выезжайте на лед на транспортных средствах;
- особое внимание уделяйте процессу выхода из проруби, остерегайтесь касания металлических предметов. Помните, что, сорвавшись при подъеме из проруби, можно уйти под воду, поэтому во время выхода из воды необходима помощь и страховка;
- после выхода из воды быстро оботритесь махровым полотенцем и смените одежду на сухую;
- и помните об ограничениях по здоровью. Людям с болезнями сердца и тяжелыми хроническими заболеваниями не рекомендуется окунаться в студеной проруби.

При возникновении любой чрезвычайной ситуации, угрозе жизни и здоровью людей обращайтесь в Единую дежурно-диспетчерскую службу муниципального района по телефону 3-17-16 или по единому номеру вызова

экстренных оперативных служб «112».

На территории Красносельского муниципального района определено место проведения крещенских купаний - залив «Крутик» вблизи пгт Красное-на-Волге.

Дата проведения: 20.00 час. 18 января 2024 года — 15.00 час. 19 января 2024 г.

Отдел по делам ГО ЧС и МР администрации Красносельского муниципального района