



Меры безопасности при купании в праздник Крещения Господня



В ночь с 18 на 19 января православный мир отмечает праздник Крещения Господня или Богоявления. В Крещенский сочельник и в сам день Крещения Господня во всех православных храмах после Божественной литургии совершается чин Великого освящения воды. По древнему поверью, в этот день вся вода становится святой и исцеляет любые недуги. Освящённая Крещенская вода - величайшая святыня.

Священнослужителям будут вручены акты осмотра с рекомендациями, на основании которых представители Русской Православной Церкви и администрации района примут согласованное решение, о проведении крещенских купаний.

Обеспечивать правопорядок и безопасность крещенских купаний будут сотрудники полиции, медики, инспекторы ГИМС, спасатели и пожарные.

Работники СПб ГКУ «ПСО Петродворцового района» напоминают гостям и жителям Петродворцового района о мерах безопасности при проведении обрядовых мероприятий в период празднования Крещения, связанных с купанием в оборудованных купелях.

Рекомендуется соблюдать следующие правила:

- перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к месту обряда необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли.
- проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу;
- 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. Как только Ваше тело приспособилось к холоду;
- не находиться в воде более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.
- при опускании на дно опасность состоит еще и в следующем. 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:
 - если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать;
 - при выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Необходима страховка и взаимопомощь.
- После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Не рекомендуется или запрещается:

- купание без представителей спасательных служб и медицинских работников;
- купание детей без присмотра родителей или взрослых;
- загрязнять и засорять купель;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приводить с собой собак и других животных;
- подавать крики ложной тревоги;
- подъезжать к купели на автотранспорте;
- купание группой более 3 человек.

Противопоказания к купанию в проруби:

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронарно-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия; энцефалит, арахноидит);
- периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
- эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
- органов дыхания (туберкулез легких - активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);
- мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);
- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит).

**Пожарная часть (профилактическая)
СПб ГКУ «ПСО Петродворцового района»**