Приложение

Правила
проведения Православного религиозного праздника «Крещение Господне» на водных объектах

При проведении купания во время празднования Православного религиозного праздника «Крещение Господне» на водных объектах запрещается:

– купание в купели до освящения её представителями Русской Православной Церкви;
– 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 гардеробах и 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, купание группой более 3 человек.

Рекомендуется соблюдать следующие правила:

– 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;
– 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 и не дадут Вам скользить на льду, идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой, идите медленно;
– проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой;
– по крайней мере, для подстраховки необходимо спустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, чтобы пловцы могли с её 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 потери температуры и может привести к 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 следующем – не все умеют опускаться вертикально, многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда, при глубине 4 метра смещение от начальной точки может достигнуть 1 – 1,5 метра;

– при всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед;

– если с Вами ребенок, следите 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;

– для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

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).

Начальник отдела безопасности
людей на водных объектах
ГУ МЧС России по Иркутской области Д.С. Миронов