**П Р А В И Л А**

**безопасного поведения при проведении Крещенских купаний**

**на водоемах Каменского городского округа**

Уважаемые участники Крещенских купаний!

Убедительно просим вас соблюдать правила поведения на водоеме в период проведения Крещенских купаний!

* Прежде всего, оцените свои возможности и состояние здоровья.
* Зимние купания противопоказаны людям, имеющим заболевания почек, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим повышенное артериальное давление, больным сахарным диабетом и беременным женщинам.
* Категорически запрещено купание в необорудованных местах, это может привести к несчастному случаю.
* Не употребляйте алкоголь перед тем, как заходить в крещенскую воду.
* Нельзя окунаться в прорубь голодным, прием пищи желательно осуществлять не менее чем за час до купания.
* Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие. Пропускайте вперед женщин с малолетними детьми и пожилых людей.
* Раздевайтесь в специально оборудованных палатках для переодевания.
* С собой кроме купальника возьмите полотенце и резиновые тапочки.
* Перед окунанием желательно слегка разогреться, для этого можно сделать несколько приседаний и наклонов.
* При подходе к проруби стойте строго по одному, не допускайте скопления нескольких человек в одном месте – лед может не выдержать большого количества людей. Не оставляйте детей без присмотра, а малолетних детей держите на руках.
* При спуске в прорубь будьте предельно осторожны. При наличии лестницы – держитесь за перила.
* После трехкратного окунания не задерживайтесь, освобождайте место для следующих.
* Выйдя из воды, нужно насухо вытереться полотенцем и сразу одеться.
* Не оставайтесь долго на морозе – ощущение тепла пройдет через несколько минут.
* Если ваш организм переохладился, и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться или укрыться одеялом, принять горячее сладкое питье. Если есть возможность, перейдите в теплое помещение.
* При резком ухудшении самочувствия обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.

О происшествиях сообщайте по телефонам: 101, 112.

МКУ «Центр защиты населения Каменского городского округа»