**«Меры безопасности в период празднования**

**Крещения Господне»**

Праздник Богоявления или Крещения Господня, наравне с праздником Пасхи, является древнейшим христианским праздником. Посвящен он крещению Господа Иисуса Христа в реке Иордан.

В этот день христиане всего мира вспоминают евангельское событие - крещение Иисуса Христа в реке Иордан.

Крестил Спасителя пророк Иоанн Предтеча, которого также называют Креститель.

Одной из традиций в день Крещения Господня является купание в проруби в ночь на 19 января и три дня после этого праздника.

Этот народный обычай имеет символическое значение, напоминает людям о великом таинстве и необходимости очищения души на исповеди.

Для России Крещенские купания традиционно являются важным социально-религиозным событием, которое характеризуется сбором и длительным нахождением большого количества людей на небольших участках водоемов или местности и может быть сопряжено с воздействием разных угроз жизни людей.

Учитывая, что популярность обряда Крещенских купаний ежегодно привлекает все большее количество участников это создает высокие требования к обеспечению безопасности людей.

**В местах купания запрещается:**

1) Продажа спиртной и слабоалкогольной продукции, а также напитков в стеклянной таре.

2) Распитие алкогольных напитков, нахождение в состоянии алкогольного опьянения.

3) Загрязнение и засорение водных объектов и их береговых полос.

4) Купание детей без контроля взрослых.

5) Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях (иорданях), под присмотром спасателей.

### **Правила купания в проруби (иордани):**

1) Необходимо помнить, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание, как только тело приспособиться к холоду дыхание нормализуется.

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

3) После купания нужно быстро растереться полотенцем и надеть сухую одежду и головной убор.

4) Для укрепления иммунитета и недопущения переохлаждения необходимо выпить горячее питье (чай, кофе, травяные настои) из предварительно подготовленного термоса.

5) Перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

6) Не следует употреблять алкогольные напитки, так как они согревают на непродолжительное время в дальнейшем, создавая лишь иллюзию согревания наоборот способствуют потере тепла и риску обморожения.

7) К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой 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 возможных повреждений, а также не скользят на льду. Идти к проруби нужно медленно и внимательно.

8) Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

9) Не нырять в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуется, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к холодовому шоку.

### **Рекомендации по мерам безопасности на льду**

1) При переходе водного объекта по льду следует пользоваться проложенными тропами, а при их отсутствии — убедиться в прочности льда с помощью пешни. Проверять прочность льда ударами ноги опасно.

2) Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где имеется быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда. Безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см. (Примечание: безопасная толщина льда зависит от скорости течения воды, ее солености, гидрометеоусловий).

3) При переходе водного объекта по льду следует пользоваться проложенными тропами, а при их отсутствии — убедиться в прочности льда с помощью пешни. Проверять прочность льда ударами ноги опасно.

### **Основные способы самоспасания и спасания**

### **в условиях ледового покрова водных объектов :**

1) До оказания помощи спасателями пострадавший может и должен действовать самостоятельно.

2) Если под ногами провалился лед, надо, расставив широко руки, удерживаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твердый лед, а затем лежа на спине или груди, продвигаться в ту сторону, откуда пришел. Одновременно с этим звать на помощь.

3) При оказании помощи провалившемуся под лед нельзя подходить к нему стоя из-за опасности также провалиться. При отсутствии спасательных средств желательно использовать для оказания помощи любые подручные предметы: веревку, шест, доски, связанные ремни, иные имеющиеся в наличии средства, позволяющие находиться на расстоянии от полыньи.

4) Приближаться можно лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами не ближе 3 — 4 метров. С этого расстояния пострадавшему надо подать спасательное средство. После того, как пострадавший принял поданное ему средство спасания, следует отползать от полыньи назад, вытаскивая его на лед.

5) Возвращаться надо по тому пути, откуда пришли. После того, как пострадавший доставлен на берег, следует по возможности выполнить следующие действия: поместить в теплое помещение, переодеть в сухую одежду, дать теплое питье, заставить двигаться, вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

**Нахождение в воде низкой температуры, даже для здорового человека - сильный стресс**.

Но если человек, хотя бы немного ослаблен, через три-четыре дня за смелость придется расплачиваться.

У людей с острыми заболеваниями переохлаждение может спровоцировать состояния, опасные для жизни, такие как инсульт, гипертонический криз и т.д.

**Зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических заболеваниях таких как:**

-     воспалительные заболевания носоглотки;

-     сердечно-сосудистой системы;

-     центральной нервной системы таких как (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа);

-     сахарный диабет;

-     органов зрения;

-     заболевания органов дыхания (туберкулез, воспаление легких, бронхиальная астма);

-     мочеполовой системы (цистит);

-     заболевания желудочно-кишечного тракта;

-     запрещено при кожно-венерических заболеваниях.

 Чтобы не омрачить этот святой праздник, купание в Крещение необходимо проводить в определенных для этого местах, где организовано дежурство экстренных служб.

Чтобы не оказаться в неприятной ситуации, связанной, например, с провалом под лед, каждому человеку следует не злоупотреблять спиртным, быть осмотрительным, следить за своим самочувствием и состоянием своих друзей и соблюдать основные правила поведения при купании в открытых водоемах в зимнее время года!!!

В случае обнаружения подозрительных предметов (бесхозных машин, сумок, чемоданов, портфелей, пакетов и др.):

- не прикасаться к указанным предметам;

- постараться исключить доступ к ним других лиц;

- не пользоваться вблизи мобильными телефонами;

- отойдите на безопасное расстояние 250-300 метров;

- немедленно сообщить о них по телефонам дежурных служб:

020, (42363) 63-181 – Дежурная часть ОВД по г. Партизанску

8-999-296-90-88 – телефон дежурного полиции г. Партизанск.

8-914-793-07-78- телефон ЕДДС г. Партизанска.

8(42366)-9-11-25 – телефон спасателей г. Находка.

До принятия специалистами решения о безопасности обнаруженного предмета, все бесхозные предметы считаются взрывоопасными!

Категорически запрещается самостоятельно вскрывать и осматривать подозрительные предметы.

До прибытия специалистов по осмотру места происшествия никаких действий с обнаруженным предметом не предпринимать!

Берегите себя и своих близких!!!

Антитеррористическая комиссия Партизанского городского округа.