

## Уважаемые участники Крещенских купаний!

Ачинский инспекторский участок ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Красноярскому краю» убедительно просит Вас соблюдать правила поведения на водоёме в период проведения Крещенских купаний! Прежде всего, оцените свои возможности и состояние здоровья.

# Крещенские купания | Правила безопасного купания в проруби



Существует 12 простых правил, которые помогут вам совершить обряд омовения в Крещение, и не заболеть после этого



За два часа до окунания  
плотно поешьте



Никакого алкоголя



Раздевайтесь снизу вверх,  
начав с обуви



5 минут на разминку –  
прыжки и приседания



Смажьте кожу любым жирным  
кремом или оливковым маслом



Настройтесь, помолитесь



Погружайтесь в прорубь  
медленно



Зайдя по колени, умойтесь



Задержите дыхание  
и быстро окунитесь  
до трех раз



Новичкам рекомендуется  
быть в воде до 10 секунд



После купания  
разотритесь полотенцем  
и быстро оденьтесь



Зайдите в теплое помещение  
и выпейте горячего чаю

- Окупаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега под присмотром спасателей.
- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
- К проруби 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, а также не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.
- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой верёвки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с её помощью выйти из воды. Противоположный конец верёвки должен быть надёжно закреплён на берегу.
- Окупаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; Никогда не ныряйте в прорубь вперёд 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 учащённое дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.
- Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма. При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит ещё 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. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лёд.
- Если с вами ребёнок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребёнок 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 лёд. Необходима страховка и взаимопомощь.
- После купания (окупания) разотрите себя и ребёнка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.