



О ПРОВЕДЕНИИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЙ

на территории муниципального округа город Кировск Мурманской области и мерах безопасности населения

Согласно постановлению администрации муниципального округа город Кировск Мурманской области Крещенские купания населения будут организованы в 2024 году на подготовленном участке водного объекта озеро «Глубокое».

В районе Крещенских купаний будет оборудована купель, сходни, в период с 21 часа 00 минут 18.01.2024 до 02 часов 00 минут 19.01.2024 организовано дежурство специализированных служб МЧС России, спасателей, силами и средствами которых, при необходимости, будет оказана квалифицированная помощь.

В ЦЕЛЯХ СОХРАНЕНИЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ

населению необходимо выполнять следующие простые правила поведения

Осуществляйте погружение в воду только в специально оборудованных купелях. Напоминаем, что на территории муниципального округа город Кировск купель оборудована только на участке водного объекта озеро «Глубокое».

Не допускайте приема любых алкогольных напитков до погружения в воду - погружение в ледяную воду в состоянии алкогольного опьянения опасно для жизни.

Не оставляйте без присмотра малолетних детей.

Возьмите с собой удобную, непромокаемую и не скользкую запасную обувь, чтобы воспользоваться ею при передвижении с берега к купели и обратно. Не спешите, передвигаясь к месту купели и обратно, чтобы избежать падения и повреждений.

До погружения в купель (ожидая очереди погружения) прибегните к небольшой разминке - прыжки, приседания, короткая пробежка, что поможет разогреть тело.

Людам, не имеющим специальной предварительной подготовки погружения в холодную воду (закаливания) не рекомендуется плавать в купели, погружаться в воду с головой. Окунитесь в воду, держась за поручни, и выходите. Неподготовленные люди могут не справиться с учащенным дыханием, возникающим, как защитная реакция на воздействие холодной воды. Противопоказанием при нырянии в прорубь являются любые заболевания головного мозга и сосудов. При погружении полностью, сосуды рефлекторно резко сужаются, что может привести к инсульту, потере сознания.

Оптимальное время нахождения в проруби около 1 минуты. Это позволит избежать общего переохлаждения организма, которое может привести к простудным заболеваниям, пневмонии.

При выходе из купели держитесь за поручни, воспользуйтесь помощью, так как есть риск сорваться со ступеней и уйти под воду.

После купания не стойте на холоде. Разотрите себя сухим полотенцем, и наденьте теплую одежду. Рекомендуется в качестве профилактической меры выпить горячий травяной напиток или чай.

Напоминаем: при обнаружении происшествий на водных объектах, опасных для жизни, звоните по номеру: (815 31) **58895** – поисково-спасательное подразделение МЧС России; **55789** – ЕДДС города Кировска; **112** – единый номер службы спасения.

БЕЗОПАСНОГО, ЗДОРОВОГО ПРАЗДНОВАНИЯ КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ!

