**Безопасность граждан в период Крещенских купаний**

Вопросы безопасности граждан в период Крещенских купаний приобретают особый резонанс. Поэтому Главное управление МЧС России по Челябинской области напоминает гражданам и органам местного самоуправления, как организовать купания максимально безопасно.

**Рекомендации для граждан**:  
- перед купанием в проруби необходимо разогреться, сделав разминку, пробежку.   
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно.   
- 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 потерю 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.

Внимание! Врачи категорически запрещают купаться в мороз детям! У маленьких детей, особенно у младенцев, несовершенная система терморегуляции. Обморожение может произойти очень быстро и родители просто не успеют этого заметить. Последствия такого купания могут быть самые серьезные: ребенок может заболеть пневмонией, менингитом, либо другим заболеванием центральной нервной системы.

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.

После купания (окунания) разотритесь махровым полотенцем и наденьте сухую одежду; необходимо выпить горячий чай.

**Запрещено:**  
- купание в необорудованных купелях;   
- 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 стекло и другой мусор;   
- подавать крики ложной тревоги;   
- подъезжать к купели на автотранспорте;   
- купание группой более 3 человек.

Что нужно людям для купания в проруби:  
- полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;   
- плавки или купальник (белье, рубаха);   
- тапочки, чтобы не поранить ноги, только чтобы не скользили по льду, лучше шерстяные носки, в них и купаться;   
- резиновая шапочка;   
- коврик для ног.

Рекомендации для органов местного самоуправления. Во избежание несчастных случаев необходимо учесть следующие правила безопасности:  
- купель организовать в месте, определенном органами местного самоуправления, по согласованию с органами Государственной инспекции по маломерным судам.   
- места для купания должны быть удалены от мест сброса сточных вод, а также других источников загрязнения.   
- дно акватории в проруби для купания должно иметь постепенный скат без уступов до глубины 1,8 метров и очищено от водных растений, коряг, стекла, камней и других предметов.   
- в местах, отведенных для купания, не должно быть выхода грунтовых вод, водоворота, воронок и течения, превышающего 0,5 метра в секунду. Купальни должны соединяться с берегом мостками или трапами, быть надежно закреплены, сходы в воду должны быть удобными и иметь перила.   
- купель должна иметь два спуска, оборудованные лестницами; спуск в воду осуществляется с одной стороны, выход из воды - с противоположной стороны купели.   
- вблизи купели оборудовать спасательный пост, оснащенный снаряжением, необходимым для оказания первой доврачебной помощи; в состав спасательного поста включить два аттестованных спасателя. Во время проведения купания граждан один из спасателей постоянно должен находиться у кромки купели.   
- для обеспечения общественного порядка в районе купели осуществлять дежурство наряда полиции.   
- во избежание провалов под лед нельзя допускать большого скопления людей на небольшом участке льда; зрителей необходимо удерживать на берегу, а купающихся допускать к купели по очереди, не создавая большого скопления желающих окунуться в воду на небольших участках льда, нежелательно допускать к купанию лиц, находящихся в состоянии опьянения.   
- прорубь ограждается леерами, фонарями на стойках или ограждениями. В ночное время купель и маршруты подхода и отхода должны быть освещены. Каждая «иордань» должна иметь один или два спуска.   
- лестница или трап в прорубь должны быть изготовлены из древесины.   
- лестница или трап для спуска в воду должны быть устойчивыми. Рекомендуется для подстраховки опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.   
- толщина льда в месте расположения проруби должна быть не менее 25 см. Если по климатическим и гидрологическим условиям толщина льда менее 25 см, сход в прорубь следует располагать у берега, ограничив выход граждан на лед, путем установления ограждений.   
- с выходом из купели на берег должны находиться отапливаемые помещения (вагончик, палатка) для обогрева и переодевания людей, вышедших из воды.

После окончания «омовения» технический персонал и организаторы празднования должны провести уборку территории и берега водного объекта от посторонних предметов и мусора.