



# ПАМЯТКА

## О мерах безопасности во время проведения праздника «Крещение Господне».

Уважаемые жители!

В ночь на 19 января православный мир отмечает праздник Крещения Господня, или Богоявления. В Крещенский сочельник и в сам день Крещения Господня во всех православных храмах после Божественной литургии совершается чин Великого освящения воды.

По древнему поверью, в этот день вся вода становится святой и исцеляет любые недуги. Освященная Крещенская вода — величайшая святыня. Крещенское купание происходит в ночь с 18 января на 19 января и в течение 19 января в специальных прорубях (иорданиях), сделанных в форме креста.

**Для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник искупаться в проруби, рекомендуется соблюдать следующие правила:**

- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти, до проруби. Идя к проруби, следует помнить, что дорожка может быть скользкой;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;
- не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь, испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.
- при выходе, опершись о поручни, быстро и энергично поднимайтесь;
- после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячего чая, лучше всего из ягод и фруктов, из предварительно подготовленного термоса;
- во избежание провалов под лёд, нельзя допускать большого скопления людей на небольшом участке льда.

Зрители должны находиться на берегу. Купающихся допускать к купели по очереди, чтобы не создавать большого скопления людей на небольших участках.

### **Советы:**

- не рекомендуется или запрещается:
- купание в купели до освящения представителем Русской Православной Церкви;
- купание без представителей служб спасения и медицинских работников;
- купание детей без присмотра родителей или взрослых;
- 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, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;
- подавать крики ложной тревоги;
- подъезжать к купели на автотранспорте.

Кроме того, рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек; запрещается купание группой, в которой одновременно - более 3 человек.

Помните, зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях.

Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

- **единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»**,
- **службы спасения Волгограда – «089»**

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ 112**

---

**Комитет гражданской защиты населения  
администрации Волгограда**