

## **Рекомендации спасателей при окунании в прорубь в праздник Крещения Господня**

19 января в Республике Беларусь отмечается православный праздник Крещение Господне. Многие уже сейчас готовятся к крещенским купаниям.

Спасатели призывают делать это в специально организованных местах. Работники МЧС напоминают, чтобы не подвергать свою жизнь опасности ни в коем случае не следует купаться в состоянии алкогольного опьянения, производить действия, связанные с нырянием и плаванием под водой, подавать крики ложной тревоги, собираться группами на льду у края полыньи, заходить за ограждения. Особое внимание специалисты обращают на то, что купание детей допускается только с родителями или взрослыми родственниками. Дети всегда должны быть на расстоянии вытянутой руки.

### **МЧС рекомендует:**

- окунуться следует только в специально оборудованных местах, где будут работать спасатели и медицинские работники. Специалисты расскажут всю необходимую информацию перед погружением в воду, а в случае чрезвычайной ситуации – оперативно окажут помощь;
- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку или пробежку;
- подходить к проруби следует с удобной, не скользкой стороны в нескользкой обуви;
- окунуться лучше всего по шею. Никогда не ныряйте в прорубь с головой. При входе в воду старайтесь быстро достигнуть нужной вам глубины, но не плывите;
- не находитесь в проруби более 1 минуты;
- после купания разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду. Выпейте горячего чая.

### **В местах купания запрещается:**

- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- нырять и плавать под водой;
- подавать крики ложной тревоги;
- собираться группами на льду у края полыньи;
- заходить за ограждения;
- мусорить и приводить с собой животных.

