Приложение № 2

к распоряжению администрации Красногорского района

от 23.12.2016 № 559

**Рекомендации по подготовке мест проведения обряда православного праздника «Крещение Господне»**

При организации крещенских купаний необходимо учитывать ряд специфических обстоятельств:

- купели оборудуются, как правило в местах с пологими, широкими берегами (чтобы как можно больше людей находились на берегу);

- майна оборудуется на водоеме со слабым водотоком, недалеко от берега (на водоемах со слабым течением толщина льда больше, в случае разрушения льда берег будет располагаться по близости);

- рекомендуемая глубина майны 1 - 1,2 метра при толщине льда не менее 25 см;

- ближе 100 м. от майны не должно быть промоин и спусков теплой воды;

- вокруг майны необходимо сделать поребрик (в случаи проседания льда вода не будет выходить на лед);

- майна оборудуется сходнями до дна, а края майны огораживаются с трех сторон, а подо льдом- с четырех, чтобы человека не затянуло под лед;

- организуется дежурство полиции, медиков и спасателей;

- оборудуется освещение майны;

- оборудуется громкоговорящая связь для информации;

- на берегу устанавливается палатка либо другое помещение для обогрева и переодевания людей;

- переход с берега на лед (место соприкосновения льда с берегом) должен быть оборудован сходнями;

- путь от майны до палатки (помещения) для обогрева должен быть выложен деревянными щитами (помостами), соломой или опилками.

**Рекомендации по мерам безопасности**

Не рекомендуется купаться в проруби в период обострения хронических заболеваний, либо имея другие противопоказания по состоянию здоровья.   
 Перед тем, как погрузиться в воду, сделайте разминку - несколько энергичных махов руками и ногами или небольшая пробежка разогреют вас и подготовят к холодной воде.   
 Подходить к проруби следует осторожно, в нескользящей обуви, убедиться в надежности поручней, лесенок.

Заходить в воду следует постепенно, не погружаться резко, не нырять со льда, не находиться в воде более 1 минуты, чтобы избежать переохлаждения и «холодного шока».   
 Сразу после купания необходимо вытереться насухо и надеть сухую одежду.   
 Людям, имеющим заболевания, связанные с нарушениями кровоснабжения головного мозга, не рекомендуется окунаться с головой.   
 Людям с диабетом, аритмией, проблемами почек, женщинам с гинекологическими заболеваниями, гипертензией не рекомендуется купаться.

Врачи запрещают купание в мороз маленьким детям, так как обморожение может произойти очень быстро, последствия могут быть серьезными, помимо простуды ребенок может заболеть пневмонией или менингитом. Дети более старшего возраста могут заходить в воду только под присмотром родителей или взрослых.

При купании в первый раз рекомендуется проконсультироваться с врачом.