|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 (иорданях), 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 легкоснимаемой 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 находитесь 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 чаю, 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.

В 2025 году по согласованию с Волгоградской Епархией на территории Красноармейского района Волгограда спланированы места для совершения массового омовения граждан:

- Севастопольская набережная на берегу р. Волга у монумента В.И. Ленина;

- р.п. Южный, напротив шлюза №5 ВДСК рядом с ГКОУ «Казачий кадетский корпус им. К.И. Недорубова»;

В целях обеспечения безопасности населения в указанных местах будут дежурить спасатели. Организацию общественной безопасности и охрану порядка на водных объектах будут осуществлять подразделения отделов полиции УМВД России по г. Волгограду во взаимодействии с народными дружинниками.

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**

|  |
| --- |
|  |

**Штаб ГО Красноармейского района Волгограда**