



## ПРАВИЛА КУПАНИЯ В ПРОРУБИ В ПРАЗДНИК КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЯ

- Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.
- Такие проруби специально оборудуют на реках в городах и селах в преддверии Праздника Крещения для массового купания граждан. Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
- К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви,

чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой.
- Окунаться лучше всего по шее, 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 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.
- Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.
- После купания (окунания) разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

### Планируемые купели на территории городского округа Богданович в 2016 году

№ п/п	Населенный пункт	Водоём, место вырубки льда
1	г. Богданович	Река Кунара, пер. 9 Января
2	с. Байны	Река Большая Калиновка (с. Байны, ул. Ленина, 150 метров от дома 123)
3	с. Ильинское	Река малая Калиновка (излучена реки) у моста на д. Черданцы
4	с. Кунарское	Пруд с. Кунара
5	д. Паршина	Ключ «Паршинский»
6	с. Каменноозерское	Озеро «Каменное»