

## Крещение Господне в 2023 году!

В ночь с 18 на 19 января большое количество людей считают необходимым окунуться в ледяную воду, приняв участие в крещенских купаниях. Чтобы праздник не омрачился несчастными случаями, сотрудники ОНД и ПР по Ясненскому ГО, Светлинскому и Домбаровскому районам Главного управления МЧС России по Оренбургской области напоминают о необходимости выполнять рекомендации сотрудников чрезвычайного ведомства и оперативных служб.

Несмотря на готовность сотрудников МЧС оказать необходимую помощь во время купаний, знать и соблюдать меры безопасности стоит каждому, кто решится окунуться в воду.

Итак, кому стоит отказаться от участия в крещенских купаниях?

- Погружение в ледяную воду один раз в год - это сильнейший стресс для организма. Поэтому, прежде чем решиться на погружение в прорубь, желательно проконсультироваться с врачом, насколько безопасна эта процедура именно для вас.

Категорически запрещено купание в проруби при наличии таких проблемах со здоровьем, как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, тиреотоксикоз, эпилепсия, перенесенные травмы черепа. Противопоказанием также являются туберкулез или воспаление легких, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит. В таких случаях стоит воздержаться от купания в проруби и заменить эту процедуру на домашний душ.

Где же безопасно искупаться в праздник Крещение Господне?

- Купаться можно только в официально принятых иорданиях, которые прошли обследование сотрудниками чрезвычайного ведомства. На таких купелях во время проведения мероприятия будет организовано дежурство спасателей, правоохранительных органов, бригады скорой помощи, - добавил инспектор.

На данный момент во все муниципальные образования направлены запросы о времени и месте проведения крещенских купаний. В преддверии таинства Крещения на сайте Главного управления МЧС России по Оренбургской области и сайтах администраций муниципальных образований появятся списки купелей, в которых можно будет провести православный обряд.

Очень важно не пренебрегать правилами купания и поведения на льду:

- не собирайтесь на замерзшем водоеме большими группами;
- откажитесь от купания в одиночку, при плохом самочувствии и в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- раздевайтесь непосредственно перед купанием;
- во время купания держитесь за лестницу и поручни;
- после купания насухо вытрите, оденьтесь, выпейте теплого сладкого чая.

Отдельная просьба к родителям - провести беседы с детьми на тему безопасного поведения на льду и вблизи водоемов в зимний период.

Соблюдение этих простых правил поможет запомнить Крещение как добрый и светлый праздник. Берегите себя и своих близких!

Начальник отделения ОНД и ПР по Ясненскому ГО,  
Светлинскому и Домбаровскому районам  
УНД и ПР Главного управления МЧС России  
по Оренбургской области  
старший лейтенант внутренней службы

А.И. Авсеев