**ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ**

**СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ**

**«АНДЕГСКИЙ СЕЛЬСОВЕТ»**

**ЗАПОЛЯРНОГО РАЙОНА**

**НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

13 января 2023 года № 1

|  |
| --- |
| **ИНФОРМАЦИЯ** |

**Уважаемые жители сельского поселения «Андегский сельсовет»!**

19 января православные христиане отметят один из великих праздников — Крещение Господне, или Святое Богоявление. По древней традиции, распространившейся на Руси с принятием христианства в 988 году, в этот день многие верующие, несмотря на мороз, купаются в прорубях.

В Крещенский сочельник после службы совершаются торжественные процессии к прорубям на водоемах, они освящаются. Православные зачерпывают в этой проруби святую воду, умываются ею, а самые отважные «ныряют» в прорубь. В Ненецком автономном округе в ночь на Крещение будет открыта купель на Качгортинской курье в Нарьян-Маре.

Центр Государственной инспекции по маломерным судам Главного управления МЧС России по Ненецкому автономному округу напоминает Вам о запрете купания в необорудованных местах, а также о правилах безопасности для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник купаться в проруби:

1. Гражданам в период Крещенских купаний окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях.

2. За несколько недель до купания необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.

3. За 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма.

4. Перед погружением в прорубь необходимо разогреть мышцы (сделайте приседания, наклоны, помашите руками), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.

5. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви. Следует идти медленно и внимательно. Убедившись, что лестница для спуска в воду устойчива, необходимо опуститься в воду с помощью поручней, которыми оснащены места спуска в воду.

6. Во время погружения все движения должны быть четкими. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

7. При погружении ребенка в прорубь следует быть особенно бдительными, испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

8. При выходе из проруби необходимо держаться непосредственно за поручни, использовать сухое полотенце.

9. После купания (окунания) следует растереть себя и ребенка махровым полотенцем и надеть сухую одежду.

10. Для укрепления иммунитета и в избежание переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

**В период крещенских купаний запрещено:**

• распивать спиртные напитки, купаться в состоянии опьянения;

• купание детей без присмотра взрослых;

• загрязнять и засорять купель, а также оставлять на льду стекло, бумагу и другой мусор;

• приводить с собой собак и других животных;

• нырять в прорубь непосредственно со льда;

• находится рядом с прорубью на льду одновременно более 10 человек;

• подъезжать к купели на автотранспорте.

Помните, что людям с хроническими тяжелыми заболеваниями (любого характера) погружение в ледяную воду противопоказано, им рекомендуется заменить купание в проруби, умыванием дома, обычной водой — ведь в день Крещения освящается вся водная стихия в целом!

Пусть капли святой воды смоют все напасти, а рядом поселятся любовь, добро, здоровье и благополучие!

С Крещением Господним!

Помните, что несоблюдение мер предосторожности на льду опасно для жизни!

В случае экстренной ситуации нужно звонить по телефону «112».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Государственный инспектор по маломерным судам Инспекторского участка (пос. Красное) Центра ГИМС Главного управления |  | Р.О. Лебедев |
|  DSSIGNATURE |  |

Информационный бюллетень № 1 , 2023 Издатель: Администрация СП «Андегский сельсовет» НАО и Совет депутатов СП «Андегский сельсовет» ЗР НАО. д. Андег. Редактор: Антоняк Е.Н. Тираж 5 экз. Бесплатно. Отпечатан на принтере Администрации МО «Андегский сельсовет» НАО