**Необхідності дотримання правил безпечної поведінки під час святкування Івана Купала, 06-07 липня 2019 року**

**Святкові заходи на Івана Купала з водою та вогнем несуть потенційну небезпеку, як для життя, здоров’я людей, так і для навколишнього середовища.**

**Вогонь**

Йдеться не про туристичне багаття, а велике кострище для ритуальних потреб тому воно має бути розташоване не ближче ніж 10 метрів до листвяних дерев і - 25 метрів до хвойних. Доречно робити це на майданчиках, які вже використовували з цією метою.

Ні в якому разі не слід розпалювати вогонь у хвойних молодниках: може виникнути верхова пожежа. Також заборонено розпалювати вогнища на ділянках із сухим очеретом, мохом або травою, на вирубках, де залишились легкозаймисті матеріали, оскільки тут вогонь швидко розповсюджується, а пожежу, яка почалася, важко зупинити.

**Порядок підготовки місця**

Лопатою знімають дерен із місця, обраного для кострища. У крайньому разі для цього застосовують сокиру. Усе сухе листя, гілки, траву, які можуть загорітись, варто відгребти від багаття на відстань 2-2,5 м.

По закінчені святкових заходів залишки багаття слід старанно загасити. Пам’ятайте! Погано загашене вогнище протягом 3-5 днів приховує в собі небезпеку. Будьте уважними та обережними з вогнем, дотримуйтесь правил пожежної безпеки!

**Вода**

Купатися краще ранком або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижче 17-19 градусів, у холоднішій - знаходитися небезпечно.

Плавати у воді можна не більше 20 хвилин, причому цей час повинен збільшуватися поступово, починаючи з 3-5 хвилин.

Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судорога, відбутися припинення дихання, втрата свідомості. Краще купатися декілька разів по 15-20 хвилин, а в перервах пограти в рухливі ігри: волейбол, бадмінтон.

Не входити, не пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. Периферичні судини сильно розширені для більшої тепловіддачі. При охолодженні у воді наступає різке рефлекторне скорочення м’язів, що спричиняє за собою припинення дихання.

Не входити у воду в стані алкогольного сп’яніння. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку.

Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне для купання місце з твердим та чистим дном, поступовим ухилом. Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях, не обладнаних спеціально.

Не запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати свої сили. Відчувши втому, не треба губитися і рватися, якнайшвидше доплисти до берега.

Не губитися, навіть якщо потрапили у вир. Необхідно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливти.

Не допускати грубих ігор на воді: підпливати під тих, хто купається, хапати їх за ноги, “топити”, подавати помилкові сигнали про допомогу тощо.

Не лишати коло води малят. Вони можуть впасти у воду і захлинутися.

Не треба відпливати далеко від берега або перепливати водойми на суперечку. Довести своє уміння плавати можна, пропливши декілька разів ту саму дистанцію поблизу берега.

**Головне**

Обов’язково попередьте місцевий підрозділ ДСНС про запланований захід та погодьте місце його проведення!

**Щоб ритуал духовного відродження не став причиною фізичного занепаду!..**

…слід усвідомити норми безпечної поведінки під час святкування Водохрещення Господня, яке православні та греко-католики традиційно відзначають 19 січня, для чого в кризі прорубують ополонку і, після освячення, повністю занурюються у крижану воду.

Вважається, що освячена в цей день вода має цілющі властивості і справляє благодійний вплив на душевний та фізичний стан людини. Уже, сам акт занурення в крижану воду є свідченням сили волі, хоробрості і прагнення до покращення фізичного та духовного стану.

Та інколи, особливо у «святковому стані», люди стрибають в ополонку скоріше заради бездумного, показного геройства чи випендру, аніж – самовдосконалення. Подібні спроби нібито очищення, підкреслив на нараді з підготовки до святкувань начальник управління цивільного захисту облдержадміністрації Сергій Коваленко, найчастіше й призводять до трагічних наслідків. І, взагалі, наголосив він, зловживати подібним оздоровленням не варто. Більш того, не слід нехтувати рекомендаціями і застереженнями лікарів та дотримуватися певних правил.

По-перше, перед купанням обов’язково слід пробігтися, адже організм має розігрітися. По-друге, перебування в холодній воді понад 20 секунд має далеко не цілющі властивості. Третини хвилини цілком достатньо, щоб організм не тільки не змерз, але й зігрівся, і в кров «викинулися» гормони, які мають протизапальну дію.

Після занурення обов’язково треба розтертися рушником і зігрітися гарячим чаєм, або більш міцним напоєм в невеликій (100 грамів) кількості. І головне, займатися подібним екстримом – під наглядом медичного працівника.

Стосовно застережень, слід зазначити що під впливом холоду в організмі звужуються судини, збільшується частота серцевих скорочень, а це – пряма дорога до інсультів та інфарктів. І хоча лікарі, в цілому, погоджуються з тим, що короткочасне занурення в холодну воду корисне, застерігають від цього людей з певними вадами здоров’я, схильними до впливу холодової алергії – забороняють взагалі. Отже перед тим, як поринути в обійми крижаної води радимо завітати до лікаря і заручитися його згодою.

На випадок, якщо все ж таки доведеться надати допомогу потерпілому за відсутності медичного працівника, слід зробити наступне: якомога швидше укрити потерпілого від вітру і холоду; замінити мокрий одяг; якщо необхідно, зробити штучне дихання та непрямий масаж серця; по-можливості дати йому гарячу їжу і питво. Ні в якому разі не намагайтеся відігріти таку людину гарячою водою чи вогнем!