

## **Правила безопасности при Крещенских купаниях.**

В преддверии праздника Крещения Господня напоминаем вам о мерах безопасности при проведении обряда водосвятия.

Рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Купание производить только в установленных местах в присутствии представителей службы спасения и медицинских работников.

2. Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку. Не рекомендуется употреблять спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.

3. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше всего использовать ботинки или шерстяные носки.

4. Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой.

5. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

6. При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Находиться в проруби надо не более 1 минуты, чтобы избежать общего переохлаждения организма.

7. Если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

8. После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

9. В целях укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов из предварительно подготовленного термоса.

**Помните!**

Купание в проруби противопоказано людям при острых и хронических заболеваниях.