**Правила безопасности при Крещенских купаниях.**

 В целях недопущения несчастных случаев в период проведения обрядовых мероприятий при праздновании православного праздника Крещение Господне необходимо соблюдать меры безопасности.

 **Подготовка к купанию:**

-перед купанием в проруби разогреть тело, сделав разминку, пробежку;

-к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, что бы предотвратить потерю чувствительности ног. На пути к проруби надо помнить, что дорожка может быть скользкой, поэтому идти следует медленно;

-убедиться, что лестница для спуска в воду устойчива.

 **Не рекомендуется:**

-купание без представителей служб спасения и медицинских работников;

-купание детей без присмотра родителей или взрослых;

-нырять в воду непосредственно со льда;

-загрязнять и засорять купель;

-распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

-приводить с собой собак и других животных;

-оставлять на льду и в гардеробах мусор;

-подавать крики ложной тревоги;

-подъезжать к купели на автотранспорте;

-нырять в прорубь вперед головой. Прыжки и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю тепла и может вызвать холодовой шок;

-находиться в проруби не более 1 минуты воизбежание общего переохлаждения;

- рядом с прорубью не должно находиться одновременно более 20 человек, запрещается купание группой более 3 человек.

  **Рекомендуется соблюдать следующие правила:**

-окунаться в проруби под присмотром спасателей;

-перед купанием разогреть тело, сделав разминку, пробежку;

-к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, возможно использование резиновых тапочек, которые защитят ноги и не дадут Вам скользить. Дорожка может быть скользкой, идите медленно и внимательно.

-окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;

-при входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащение пульса;

-не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;

-если с Вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать;

-после купания разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

-для укрепления иммунитета и снижения вероятности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, из предварительно подготовленного термоса.

Прежде, чем купаться в проруби прислушайтесь к советам медицинских работников.

 **Купание противопоказано людям при следующих заболеваниях:**

-сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь II и III стадии (врожденные и приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии, инфаркт миокарда, кардиосклероз);

-гипертоническая болезнь II и III стадии;

-центральной нервной системы (последствия тяжелых травм черепа, склероз сосудов головного мозга);

-органов зрения (глаукома, коньюктивит);

-органов дыхания (туберкулез легких в стадии осложнения, воспаление легких, бронхиальная астма);

-кожно-венерологических заболеваниях.

 **ГИМС МЧС России настоятельно рекомендует гражданам использовать для крещенских купаний только специально оборудованные для этой цели проруби.**

Госинспектор Череповецкого

отделения Центра ГИМС Р.Е. Горбацкий