

ПРАВИЛА **личной безопасности при крещенском купании**

Чтобы избежать беды, необходимо соблюдать простейшие правила:

1. Окупаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях (купелях) у берега, желательно вблизи специальных станций или под присмотром спасателей.
2. Перед купанием в прорубе (купели) необходимо разогреть тело, сделать разминку, пробежку.
3. К проруби (купели) необходимо подходить в удобной, не скользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Идя к проруби (купели), помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно.
4. Окупаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.
5. Никогда не ныряйте в прорубь (купель) вперед головой. Прыжки в воду и погружения в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.
6. Не рекомендуется находиться в проруби (купели) более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.
7. Если с вами ребенок, следите за ним во время погружения в прорубь (купель). Купание детей без присмотра родителей или взрослых запрещено.
8. После купания (окупания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.
9. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов.
10. Перед купанием запрещены алкоголь и сигареты! На голодный желудок или сразу после принятия пищи купаться также недопустимо.

Врачи предостерегают от купания на крещение людей с гипертонией, ревматизмом, атеросклерозом или туберкулезом. Купаться на крещение недопустимо и при других острых хронических заболеваниях.

**Роспотребнадзор предупреждает: вода из купелей, организованных на водоемах, является речной водой и для использования в питьевых целях
НЕ ПРИГОДНА!**