**Памятка о мерах безопасности во время Крещения**

Христианский праздник – Крещения Господня отмечается в ночь на 19 января ежегодно. В эту ночь принято совершать обряд священного омовения, несмотря на то, что обычно это время сопряженно с крещенскими морозами. По поверью, вся вода в водоемах становится святой и приобретает особые целительные свойства. Считается, что человек, окунувшись в прорубь с освященной водой, очищается от всех грехов и получает крепкое здоровье на весь год. Для всех желающих к этому празднику создаются специальные купели в виде креста (иордань) в естественных водоемах. Над ними предварительно проводят особый обряд освящения воды: священник читает молитву и трижды погружает в воду крест. Обряд окунания принято совершать только после Богослужения.

В последние годы такая традиция привлекает все больше желающих отпраздновать крещение в проруби. Правила безопасности при этом соблюдают далеко не все. Прежде чем принять такое отважное решение необходимо ознакомиться с противопоказаниями и мерами предосторожности при купании.

Если вы собираетесь окунуться в прорубь, внимательно прочтите советы спасателей и примите все меры безопасности:

1. Купаться можно только в местах, специально оборудованных для крещенских купаний, где будут дежурить медицинские работники и сотрудники службы спасения.
2. Собираясь на Крещение, продумайте гардероб заранее: обувь желательно надеть без шнурков, которые могут заледенеть (лучше войлочные сапоги или валенки, поскольку резиновые сланцы могут примерзнуть ко льду), одежду - свободную, на молнии (застегнуть пуговицы непослушными пальцами будет затруднительно). Вместо джинсов, например, подойдут обычные спортивные штаны, которые легко натягиваются. Обязательно возьмите с собой термос с чаем.
3. За два часа обязательно плотно поужинайте, калории - ваше топливо. Окунаться в ледяную воду на голодный желудок нельзя.
4. Врачи советуют перед погружением измерить давление. Купание в ледяной воде без специальной подготовки и закаливания может вызвать осложнения. При повышенном артериальном давлении возрастает риск спазма сосудов и даже микроинсульта, а если давление низкое - судороги и опасность потери сознания в воде.
5. Прорубь противопоказана а) Людям со слабым сердцем, страдающим приступами астмы, заболеваниями мочеполовой системы, носоглотки, желудка, нервной системы. б) Людям, страдающим диабетом и имеющим проблемы с артериальным давлением. в) Беременным, а также детям и пожилым людям без подготовки.
6. Перед погружением в воду не выпивайте ни капли спиртного, алкоголь только поможет быстрому переохлаждению и даст лишнюю нагрузку на сердце.
7. До проруби необходимо идти в обуви, поскольку ноги замерзают первыми, а раздеваться перед купанием нужно постепенно: сначала снять верхнюю одежду, через несколько минут обувь и только потом раздеться до купальника.
8. Перед купанием разотрите тело любым жирным кремом или оливковым маслом.
9. Находитесь в воде не дольше двух минут. В воду войдите сначала по колено. Сперва умойтесь, а потом трижды окунитесь, как того требует обряд.
10. Вылезли - накиньте на себя полотенце или одеяло и встаньте на что-то теплое. Сразу же наденьте шапку - голова охлаждается быстрее, чем тело. Разотритесь махровым полотенцем и отправляйтесь в теплое помещение, где можно выпить горячего чаю.
11. Не забывайте об элементарных требованиях безопасности: не оставляйте детей без присмотра, не выходите на лед большими группами, не распивайте спиртные напитки и не выезжайте на лед на автотранспорте.
12. Еще важный вопрос - купать ли детей. Это каждый решает сам, но спасатели не советуют: детский организм гораздо острее реагирует на такие стрессы и переохлаждается.

На территории Похвистневского района купание будет организовано:

с 00-00 до 03-00 купание в купели, расположенной на роднике «Курка Лисьма» с. Большой Толкай муниципального района Похвистневкий;

с 00-00 до 02-00 купание в купели, расположенной по ул. Краснопутиловская в части города Красные Пески городского округа Похвистнево.

**Если вы попали в чрезвычайную ситуацию, и вам нужна помощь пожарных или спасателей – единый номер для вызова всех экстренных служб с мобильного телефона «112», «101» и «01»**

Инструктор противопожарной профилактики ПСО №35 Кожевникова Н.И.