**Уважаемые участники Крещенских купаний!**

Убедительно просим вас соблюдать правила поведения на водоёме в период проведения Крещенских купаний!

Прежде всего, оцените свои возможности и состояние здоровья.

Зимние купания противопоказаны людям, имеющим заболевания почек, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим повышенное артериальное давление, больным сахарным диабетом и беременным женщинам.

Категорически запрещено купание в необорудованных местах, это может привести к несчастному случаю.

Не употребляйте алкоголь перед тем, как заходить в крещенскую воду.

Нельзя окунаться в прорубь голодным, приём пищи желательно осуществлять не менее чем за час до купания.

Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие. Пропускайте вперёд женщин с малолетними детьми и пожилых людей.

Раздевайтесь в специально оборудованных палатках для переодевания.

С собою кроме купальника возьмите полотенце и резиновые тапочки.

Перед окунанием желательно слегка разогреться, для этого можно сделать несколько приседаний и наклонов.

При подходе к проруби стойте строго по одному, не допускайте скопления нескольких человек в одном месте – лёд может не выдержать большого количества людей. Не оставляете детей без присмотра, а малолетних детей держите на руках.

При спуске в прорубь будьте предельно осторожны. При наличии лестницы – держитесь за перила.

После трёхкратного окунания не задерживайтесь, освобождайте место для следующих.

Выйдя из воды, нужно насухо вытереться полотенцем и сразу одеться.

Не оставайтесь долго на морозе – ощущение тепла может пройти через несколько минут.

Если ваш организм переохладился, и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться или укрыться одеялом, принять горячее сладкое питье. Если есть возможность, перейдите в тёплое помещение.

При резком ухудшении самочувствия – обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.

**В период проведения Православного религиозного праздника «Крещение Господне» необходимо следовать простым правилам безопасного поведения в местах купания:**

1. Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку или пробежку.   
2. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви. Подходя к проруби, помните, что дорожка может обледенеть и стать скользкой. Идите медленно и внимательно.   
3. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

4. Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой – это увеличивает потерю температуры и может привести к холодовому шоку.

5. Не заходите в воду в состоянии алкогольного опьянения, ведь алкоголь способствует расширению кровеносных сосудов, вследствие чего увеличивается теплоотдача организма и возможно наступление быстрого переохлаждения.

6. Помните, что пребывание в ледяной воде незакаленных людей может привести к общему переохлаждению организма. Поэтому пребывание в проруби более одной минуты нежелательно.   
7. При первых признаках переохлаждения - ознобе, дрожании, синюшности кожных покровов, губ, боли в пальцах рук и ног — человеку необходимо оказать помощь. При легкой степени переохлаждения пострадавшего достаточно тепло одеть, напоить горячим чаем. При средней и тяжелой степени переохлаждения тело человека необходимо растереть шерстяной тканью, сделать массаж. Затем тепло одеть, уложить в постель. Согревание должно быть постепенным, чтобы не было резкого перепада температур.

8. Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь, не оставляйте его без присмотра.   
9. После окунания разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.   
10. Для укрепления иммунитета и снижения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай.

**Противопоказания к купанию в проруби:**

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических заболеваниях:   
– воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;   
– сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);  
– центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия; энцефалит, арахноидит);   
– периферической нервной системы (невриты, полиневриты);   
– эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);   
– органов зрения (глаукома, конъюнктивит);   
– органов дыхания (туберкулез легких – активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);   
– мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);   
– желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит).