**ИНСТРУКТАЖ**

**«О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ В ДЕНЬ ПРАЗДНОВАНИЯ КРЕЩЕНИЯ ГОСПОДНЯ»**

В ночь с 18 на 19 января население проводит массовые купания, посвящённые православному празднику Крещение Господне. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

- К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и осторожно.

- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.

- Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода.

- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.

- Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

- При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в следующем. Не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от начальной точки может достигнуть 1 — 1.5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед.

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

- Выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.

- Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

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

- Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) 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);

- кожно-венерические заболевания.

Для купания в проруби в Крещение Господне необходимо иметь полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды, плавки или купальник, можно в белье, тапочки, чтобы не поранить ноги, которые не скользят при ходьбе по льду, лучше шерстяные носки, в них можно купаться, ботинки, резиновую шапочку, силу воли и желание.