**Рекомендации по безопасному совершению обряда купания в праздник Крещения Господне**

В преддверии праздника Крещения Господня Главное управление МЧС России по Костромской области рекомендует принять к сведению рекомендации по безопасному совершению обряда купания в праздник Крещения Господне.

**Не рекомендуется и запрещается:**

 • 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;

• подавать ложные просьбы о помощи;

 • подъезжать к купели на автотранспорте;

• рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек;

 • купание группой более 3 человек.

**В целях предотвращения негативных последствий совершения крещенских купаний, рекомендуется соблюдать следующие правила:**

• перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

• к проруби необходимо подходить в удобной, нескользящей 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. Направляясь к проруби, необходимо помнить, что дорожка может оказаться скользкой. Двигайтесь медленно.

• окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Не следует нырять  в прорубь вперед головой.

Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к переохлаждению.

• не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

• если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь.

• выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби или можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и взявшись за поручни быстро и энергично подняться.

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

• во избежание переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов.