**Меры безопасности в период празднования Крещения Господне**

Праздник Богоявления или Крещения Господня, наравне с праздником Пасхи, является древнейшим христианским праздником. Посвящен он крещению Господа Иисуса Христа в реке Иордан. В этот день христиане всего мира вспоминают евангельское событие - крещение Иисуса Христа в реке Иордан. Крестил Спасителя пророк Иоанн Предтеча, которого также называют Креститель.

Одной из традиций в день Крещения Господня является купание в проруби в ночь на 19 января и три дня после этого праздника. Этот народный обычай имеет символическое значение, напоминает людям о великом таинстве и необходимости очищения души на исповеди.

Системное моржевание способствует оздоровлению организма, а вот погружение в прорубь один раз в году, это сильнейший стресс для организма.

Для тех, кто планирует на Крещение купаться в проруби, рекомендуется соблюдать следующие правила:

-     если с вами ребенок, ни в коем случае не оставляйте его без присмотра, не допускайте его купания без участия взрослых;

-     купание проводить лишь в специально оборудованных местах, где обустроен сход в воду и обеспечено дежурство работников спасательных служб;

-     не допускается прием алкоголя до, во время и после купания;

-     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;

-     идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно;

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

-     при входе в воду старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте;

-     рекомендуется находиться в воде не более 1 минуты, чтобы избежать общего переохлаждения организма.

-     при выходе не держитесь непосредственно за поручни. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь. Выйдя из воды, разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

-     для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод и фруктов.

Нахождение в воде низкой температуры, даже для здорового человека - сильный стресс. Но если человек, хотя бы немного ослаблен, через три-четыре дня за смелость придется расплачиваться. У людей с острыми заболеваниями переохлаждение может спровоцировать состояния, опасные для жизни, такие как инсульт, гипертонический криз и т.д.

Зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических заболеваниях таких как

-     воспалительные заболевания носоглотки;

-     сердечнососудистой системы;

-     центральной нервной системы таких как (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа);

-     сахарный диабет;

-     органов зрения;

-     заболевания органов дыхания (туберкулез, воспаление легких, бронхиальная астма);

-     мочеполовой системы (цистит);

-     заболевания желудочно-кишечного тракта;

-     запрещено при кожно-венерических заболеваниях.

**В случаи возникновения чрезвычайной ситуации звоните круглосуточно на номера: *01, 112***