**ПРАВИЛА**

**поведения на воде во время крещенских купаний**

Крещение Господне, или Богоявление – один из 12 главных православных праздников. По древней традиции, распространившейся на Руси с принятием христианства в 988 году, в ночь на 19 января многие верующие, несмотря на мороз, купаются в прорубях.

Чтобы купание было безопасным, необходимо помнить, что купания в Крещение необходимо проводить в определенных для этого местах, где организовано дежурство экстренных служб спасения.

Так же чтобы не оказаться в неприятной ситуации, связанной, например, с провалом под лед, каждому человеку следует соблюдать обычные правила поведения – не злоупотреблять спиртным, быть осмотрительным, следить за своим самочувствием и состоянием своих друзей.

Кроме этого, следует соблюдать основные правила поведения при купании в открытых водоемах в зимнее время года. К ним относятся:

1. Перед погружением нужно обязательно проконсультироваться у врача.

2. Прорубь должна быть хорошо расчищена от осколков льда, чтобы не поскользнуться и не пораниться, и чтобы выбираться было проще. Желательно, чтобы она имела лестницу или мелководную зону для легкого выхода из воды.

Никогда не следует погружаться в одиночку – вдруг понадобится помощь!

3. Заходить в воду следует разогретым и постепенно. Так легче переносить холод. Для разогрева перед процедурой можно несколько минут побегать, поприседать, поделать активные движения. Входить в воду нужно не спеша, в среднем темпе: если медленно, можно успеть замерзнуть.

4. Одежда и обувь должны легко и быстро сниматься и одеваться.

5. Не следует употреблять спиртные напитки до купания, иначе замерзание после выхода будет намного сильнее. К тому же велик риск разрыва кровеносных сосудов. После ныряния человеку для согревания отлично подойдет  обычный горячий чай.

6. Не нужно сидеть в проруби до мурашек. Озноб – это признак того, что организм начал переохлаждаться. Как только это чувствуется, сразу же нужно выходить из воды. В среднем достаточно пребывать в воде 10 секунд – как раз можно трижды окунуться, как положено по традиции.

76 пожарная часть 54 отряда федеральной противопожарной службы поздравляет жителей и гостей города с праздником Крещение Господне и желает крепкого здоровья!

76 ПСЧ 54 ОФПС по Свердловской области