**Купание на Крещение должно быть безопасным**

**Традиционное на протяжении многих лет крещенское купание – большое событие для православных христиан. Однако не всегда, окунаясь в пробирающую до мурашек ледяную воду, люди здраво оценивают свои силы, ведь это большой стресс для организма. Напоминаем об основных правилах окунания на Крещение, которые помогут предотвратить негативные и опасные для здоровья и жизни последствия.**

**Маленькая оговорка**

В первую очередь стоит сказать, что заболевшие должны повременить со своим окунанием в прорубь. Как минимум, до следующего года. Все, что хронически болит или воспаляется, при таком холоде лишь обострится. Дети, которые не знали до этого о закаливании, люди с гипертонией, диабетом, туберкулезом и даже беременные – все это особая группа риска. И кстати, купание детей допускается только с родителями или взрослыми родственниками.

**Береженого Бог бережет**

За пару часов до выхода из дома не забудьте плотно поесть. Как известно, пища – это энергия, а она вам очень даже понадобится. Далее уделите внимание выбору гардероба. Подготовьте не только теплую и удобную одежду, но и ту, которая быстро расстегивается и застегивается. Это для того, чтобы выйдя из воды, вы не замерзли.

Также обязательный атрибут – шапка, желательный – резиновый коврик, чтобы не сделать при переодевании тройной аксель и не сломать себе копчик. Не забывайте, что ходить по льду босиком – очень сомнительный навык. К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки. Возможно использование специальных резиновых тапочек.

Перед купанием разогрейте тело: сделайте разминку или пробежку.

**Важное правило**

Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей и медицинских работников.

**Погружение**

Теперь, когда вы полностью собраны и готовы к бою с прорубью, возникает вопрос: а что же делать дальше? Спускаясь вниз, не забирайтесь под воду с головой. Окунаться лучше всего по шею, 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. Во избежание общего переохлаждения организма не находитесь в проруби более 1 минуты.

**Выйти сухим из воды**

Как только вы снова встали на ноги, согревайтесь: растирайте себя махровым полотенцем, переоденьтесь во все сухое, выпейте горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса. Не путать с алкоголем! Употребление подобного напитка после проруби – не лучшая помощь вашему организму. Оно дает временное ощущение тепла из-за расширения сосудов, но больно бьет по сердцу.

**Помощь рядом**

Первые признаки того, что организм находится в состоянии шока – озноб, посиневшие кожа, губы, болезненные пальцы рук и ног. Если все это проявлено в легкой степени, поможет физкультура: интенсивные упражнения разогреют ваше тело. В случае среднего и тяжелого переохлаждения нужно просить помощь друга: растирание, массаж, теплая одежда, одеяло и, наконец, кровать.

В любом случае, самолечение и помощь неквалифицированного человека – всегда, как говорится, на свой страх и риск. Поэтому доверьтесь профессионалам, а именно – медицинской бригаде, которая точно будет дежурить на месте купания.

**В местах купания (омовения) запрещается:**

- купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- производить действия, связанные с нырянием и плаванием под водой, подавать крики ложной тревоги;

- загрязнять и засорять водные объекты и берега;

- приводить с собой собак и других животных;

- собираться группами на льду у края полыньи;

- заходить за ограждения.

**Спасатели желают вам и вашим близким только безопасного погружения!**