**Как безопасно окунуться в прорубь на Крещение.**

Каждый год **19 января** православные христиане празднуют Крещение Господне, которое сопровождается купанием в проруби и освещением воды. Для многих гомтей и жителей Петриковского района стало доброй традицией в праздник Крещения окунаться в прорубь с ледяной водой.

Священнослужители проводят обряд освящения воды, после этого вода в проруби считается целебной. Бытует мнение, что все, кто решат окунуться в воду на Крещение не будут болеть. И, хоть в этом году зима не балует нас морозами, следует помнить, что, окунаясь в холодную воду, необходимо здраво оценивать свои силы и возможности, ведь это большой стресс для организма. В первую очередь стоит сказать, что заболевшие не должны окунаться в прорубь. Все, что хронически болит или воспаляется, при таком холоде лишь обострится. За пару часов до выхода из дома не забудьте плотно поесть, пища – это энергия, а она вам очень понадобится. Подготовьте теплую и удобную одежду, ту, которая быстро расстегивается и застегивается. Это для того, чтобы, выйдя из воды, вы не замерзли. Также обязательный атрибут – махровое полотенце, шапка, пара максимально шипованной и легко снимаемой обуви, желательно – резиновые тапочки без задников, в крайнем случае – шерстяные носки. Желательный атрибут – резиновый коврик, чтобы было не скользко при переодевании.

**МЧС рекомендует**:

* окунаться следует только в специально оборудованных местах, где будут работать спасатели и медицинские работники. Специалисты расскажут всю необходимую информацию перед погружением в воду, а в случае чрезвычайной ситуации – оперативно окажут помощь;
* перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку или пробежку;
* подходить к проруби следует с удобной, не скользкой стороны в нескользкой обуви;
* окунаться лучше всего по шею. Никогда не ныряйте в прорубь с головой. При входе в воду старайтесь быстро достигнуть нужной вам глубины, но не плывите;
* не находитесь в проруби более 1 минуты;
* после купания разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду. Выпейте горячего чая.

**В местах купания запрещается**

* купаться в состоянии алкогольного опьянения;
* нырять и плавать под водой;
* подавать крики ложной тревоги;
* собираться группами на льду у края полыньи;
* заходить за ограждения;
* мусорить и приводить с собой животных.