**Правила безопасности при Крещенских купаниях**

В целях недопущения несчастных случаев в период проведения обрядовых мероприятий при праздновании православного праздника Крещение Господне необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

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

 - не допускать купание в состоянии алкогольного опьянения;

- 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 шоку от холода;

 - при входе в воду старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте; помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание;

 - не стоит находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;

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

- при выходе не держитесь непосредственно за поручни; влезать 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.

Окунаться в крещенскую купель следует лишь людям подготовленным.  
Помните, что  погружение в ледяную воду противопоказано людям с хроническими тяжелыми заболеваниями любого характера, такими как диабет, болезни сердечно – сосудистой системы, острые бронхиты, пневмония, астмы, болезни системы мочевыводящих путей, почек и др.  
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.



**Места размещения купелей:**

**1. Приход храма Покрова Божией Матери г. Лянтор**

**2 Ул. Набережная, р. «Пим» (в районе детского озера)**

**время посещения купелей г. Лянтор**

**с 1100 до 2400 – 19 января 2024 года**