# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИЯХ В ПРОРУБИ НА КРЕЩЕНИЕ

Нет жестких правил, как надо купаться (окунаться) в проруби на Крещение.

Как правило, купание представляет собой троекратное погружение в воду с головой. На Руси издревле считается, что купание на Крещение способствует исцелению от различных недугов.

**Правила купания в проруби на Крещение**

Осуществлять окунание только в специально оборудованных купелях. Купание происходит организованно, и в случае возникновения сложностей существует возможность оказания квалифицированной помощи на месте.

Любые алкогольные напитки запрещены. Также не допускается погружение в ледяную воду в состоянии алкогольного опьянения.

Возьмите с собой удобную, непромокаемую и не скользкую запасную обувь. Воспользуйтесь ей, иди по дорожке к купальне. Не торопитесь, не бегите, так как риск поскользнуться и получить повреждения, велик.

Ожидая своей очереди, прибегните к небольшой разминке. Прыжки, приседания, короткая пробежка поможет разогреть тело.

Новичкам лучше не совершать плавательных движений. Спустившись в воду, достигните той глубины, которая вам нужна, и выходите. Неподготовленные люди могут не справиться с учащенным дыханием, возникающим, как защитная реакция на воздействие холодной воды.

Противопоказанием при нырянии в порубь являются любые заболевания головного мозга и сосудов. При погружении полностью, сосуды рефлекторно резко сужаются, что может привести к инсульту, потери сознания.

Оптимальное время нахождение в проруби около 1 минуты. Это позволит избежать общего переохлаждения организма, которое может привести к простудным заболеваниям или пневмонии.

При выходе воспользуйтесь помощью, так как есть риск сорваться со скользких ступеней и уйти под воду. Лучше воспользоваться страховкой в виде веревки с узлами.

После купания не стойте на морозе. Разотрите себя сухим полотенцем, и наденьте теплую одежду.

Рекомендуется в качестве профилактической меры выпить горячий травяной напиток или чай.

ФГКУ «Специальное управление ФПС № 36 МЧС России»

