**Правила безопасного поведения при проведении Крещенских купаний**

****

Жители Новосибирской области готовятся к встрече одного из главных христианских праздников. Крещение Господне предполагает омовение и купание в водоёмах.

Системное моржевание способствует оздоровлению организма, а вот погружение в прорубь один раз в году - сильнейший стресс для организма.

В крещенские морозы вода в купелях ледяная – это значит, что к процессу необходимо подходить с осторожностью. Вот несколько рекомендаций от МЧС России, которые помогут избежать нежелательных последствий.

Первое и самое главное правило – окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега под присмотром спасателей и врачей.

Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие. Пропускайте вперед женщин с малолетними детьми и пожилых людей.

Трезво оцените своё здоровье. Без специальной подготовки купание в ледяной воде может закончиться плачевно. Ни в коем случае нельзя совершать омовение при наличии сердечно-сосудистых заболеваний.

Также необходимо обратить внимание на давление. При повышенном есть риск спазма сосудов, а в худшем случае – инсульта. Пониженное давление может привести к потере сознания.

Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

Не допускается погружение в ледяную воду в состоянии алкогольного опьянения.

Омовение нельзя совершать слишком быстро. Перед тем, как окунуться, стоит сделать разминку и разогреть тело. Сначала снимите верхнюю одежду, спустя несколько минут обувь, затем можно раздеться по пояс и зайти в воду. Сразу после выхода из воды надо вытереться полотенцем и в первую очередь надеть шапку, так как риск простудить мокрую голову на морозе очень велик.

При резком ухудшении самочувствия, обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.

**При возникновении любых чрезвычайных происшествий сообщите по телефону «101» или «112»!**

**Барабинское инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области**