Правила купания в крещенской проруби

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| **Правила купания в крещенской проруби** |
| В ночь с 18 на 19 января православный мир отмечает праздник Крещения Господня, или Богоявления. Традиционно в этот день тысячи верующих устремляются к природным источникам, чтобы приобщиться к священным водам, очиститься от грехов и духовно преобразиться. Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, Главное управление МЧС России по Вологодской области призывает купающихся соблюдать следующие правила:     Подготовка к крещенскому купанию:     перед купанием в проруби разогреть тело, сделав разминку, пробежку;      на пути к проруби надо помнить, что дорожка может быть скользкой, поэтому идти следует медленно;     к проруби необходимо подходить по обозначенной дорожке, в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног;      убедиться, что лестница для спуска в воду устойчива.     Не рекомендуется:     подъезжать к купели на автотранспорте;     купание без представителей служб спасения и медицинских работников;     купание детей без присмотра родителей или взрослых;     нырять в воду непосредственно со льда;     загрязнять и засорять купель;     распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;     оставлять на льду, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;     нырять в прорубь вперед головой;     После купания (окунания) разотрите себя махровым полотенцем, наденьте сухую одежду и выпейте горячий чай из предварительно подготовленного термоса.          Помните! Окунаться можно только в официально разрешенных и оборудованных по всем требованиям безопасности крещенских прорубях - там, где дежурят службы спасения.     Помните! Зимнее купание противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2021 |