**ПАМЯТКА О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАЗДНИКА «КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ»**

В ночь с 18 на 19 января православный мир отмечает праздник Крещения Господня, или Богоявления. В Крещенский сочельник и в сам день Крещения Господня во всех православных храмах после Божественной литургии совершается чин Великого освящения воды. По древнему поверью, в этот день вся вода становится святой и исцеляет любые недуги. Освященная Крещенская вода — величайшая святыня. Считается, что, окунувшись в нее, люди освобождаются от грехов. Крещенское купание происходит в ночь с 18 на 19 января и в течение 19 января в специальных оборудованных местах.

**На территории Дегтевского сельского поселения, определено место для купания:**

Река Калитва возле Гостиничного комплекса «Терем» х. Грай-Воронец.

**Для тех, кто планирует на Крещение искупаться в проруби, рекомендуется соблюдать следующие правила:**

- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;

- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти, до проруби. Идя к проруби, следует помнить, что дорожка может быть скользкой;

- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать ' рефлекторного сужения сосудов головного мозга;

- не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;- если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать; - выйти из проруби не так просто.

При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно также зачерпнуть в пригоршни больше воды и, опершись о поручни, быстро и энергично подняться;

- после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

- для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячего чаю, лучше всего из ягод и фруктов, из предварительно подготовленного термоса;

- во избежание провалов под лёд, нельзя допускать большого скопления людей на небольшом участке льда.

- не рекомендуется или запрещается купание в купели до освящения представителем Русской Православной Церкви;

**Запрещается:**

- 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;

-приводить с собой собак и других животных;

- оставлять на льду, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;

- подавать крики ложной тревоги;

- подъезжать к купели на автотранспорте.

Помните, зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях.