**Крещенские купания: основные правила и безопасность**

Крещение Господне – это один из значимых праздников в христианском календаре. В народе апофеозом торжеств зачастую становиться купание в открытых водоемах в любой мороз. Окунаясь в прорубь нужно соблюдать некоторые рекомендации, чтобы мероприятие не повлекло за собой нежелательные последствия. В первую очередь, нужно помнить о том, что купаться следует только в специально оборудованных местах у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.

Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку или пробежку. К месту назначения необходимо подходить в удобной, не скользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног, лучше использовать ботинки или шерстяные носки. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней, а также не дадут вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой! Идите медленно и внимательно. При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание. Не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма. После купания разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду. Для укрепления иммунитета и во избежание переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Всегда помните о том, что нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения, собираться группами на льду у края полыньи. Купание детей допускается только с родителями или взрослыми родственниками.

В морозы увеличивается и количество так называемых «печных пожаров». Поэтому напоминаем, что топить печь рекомендуется два-три раза в день не более чем по полтора часа. Это позволит избежать ее перекала. Обязательно контролируйте процесс до полного сгорания дров. Не используйте при растопке легковоспламеняющиеся и горючие жидкости. Не оставляйте открытой топочную дверцу. Одежду, мебель, дрова и другие горючие материалы размещайте подальше от печи. Золу и перегоревшие угли заливаете водой и выбрасывайте подальше от строений.

Актуальную информацию читайте на нашем сайте grodno.mchs.gov.by и в группе Вконтакте «МЧС Гродно».

***Островецкий районный отдел по чрезвычайным ситуациям***