**Меры безопасности в период празднования**

 **Крещения Господне**

 Праздник Богоявления или Крещения Господня, наравне с праздником Пасхи, является древнейшим христианским праздником. Посвящен он крещению Господа Иисуса Христа в реке Иордан. Одной из традиций в день Крещения Господня является купание в проруби в ночь на 19 января. В этот день тысячи людей устремляются к освященным источникам. Во избежание несчастных случаев и травм при нахождении в ледяной воде, ГИМС МЧС России по Курганской области напоминает гражданам об правилах безопасности при купании в прорубях:

Если у вас возникнет желание искупаться в проруби, то купайтесь только в специально предназначенных для этого местах.

Перед купанием в проруби, необходимо разогреть тело, сделав разминку.

К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви.

Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

Не заходите в воду в состоянии алкогольного опьянения, ведь алкоголь способствует расширению кровеносных сосудов, вследствие чего увеличивается теплоотдача организма и возможно наступление быстрого переохлаждения.

Помните, что пребывание в ледяной воде незакаленных людей может привести к общему переохлаждению организма. Поэтому пребывание в проруби более одной минуты нежелательно.

Если с вами ребенок, не оставляйте его без присмотра вблизи реки, убедитесь, что лед, на который вы выходите, достаточно крепкий.

После окунания разотритесь махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

Для укрепления иммунитета и снижения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай.

**Запрещается:**

употребление спиртных напитков в близи купели;

нарушать общественный порядок;

выходить самовольно на лед большими группами;

запрещен выезд автотранспорта на лёд.

**Перед купанием проконсультируйтесь у врача.**

Не следует лезть в ледяную воду людям со слабым сердцем, бронхо-легочными заболеваниями, склонным к спазмам сосудов.

Пусть Ваш праздник будет радостным, приятным, а главное – безопасным!

Госинспектор ГИМС МЧС России по Курганской обл. Островских С.Г.