**Памятка населению о безопасном купании на Крещение**

**Прежде чем совершать крещенские купания, следует помнить несколько важных правил:**

• купаться следует исключительно в оборудованных и приспособленных для этих целей местах;

• не употребляйте алкогольные напитки до и во время крещенских купаний;

• для купания необходимо подобрать специальную обувь. Она должна быть легкой, удобной и быстро снимаемой. Не спешите при подходе к проруби – дорожки могут обледенеть и быть скользкими;

• не ныряйте в прорубь, избегайте переохлаждения головы – рефлекторное сужение сосудов может привести к серьезным последствиям.

• следите за временем пребывания в холодной проруби, не допускайте общего переохлаждения организма;

• строго следите за детьми, не оставляйте их без присмотра даже на мгновение;

• не выезжайте на лед на транспортных средствах;

• особое внимание уделяйте процессу выхода из проруби, остерегайтесь касания металлических предметов. Помните, что сорвавшись при подъеме из проруби, можно уйти под лед, поэтому во время выхода из воды необходима помощь и страховка друзей и родственников;

• после выхода из воды быстро оботритесь махровым полотенцем и смените одежду на сухую;

• от переохлаждения и для повышения иммунитета очень полезно выпить горячий фруктово-ягодный чай;

• и помните об ограничениях по здоровью. Людям с болезнями сердца и тяжелыми хроническими заболеваниями не рекомендуется окунаться в студеной проруби.

**При возникновении любой чрезвычайной ситуации, угрозе жизни и здоровью людей обращайтесь в** **Единую дежурно-диспетчерскую службу по тел:112**