**Правила безопасности при купаниях в проруби на Крещение**

В ночь с 18 на 19 января православные люди традиционно отметят Крещение Господне — один из крупнейших праздников православной церкви. Считается, что освященная на Крещение вода обладает целебными свойствами. Освященная Крещенская вода - величайшая святыня.

Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, ОНДиПР Всеволожского района УНДиПР Главного управления МЧС России по Ленинградской области рекомендует соблюдать следующие правила, при купании в Крещение:

- Окунаться (купаться) следует только в специально оборудованных прорубях у берега, вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.

- Не заходите в воду в состоянии алкогольного опьянения.

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

- К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легкоснимаемой обуви, лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби.

- Нельзя находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

- После купания разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

- Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов из предварительно подготовленного термоса.

**Что необходимо для купания в проруби в Крещение:**

- полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;

- плавки или купальник, можно в белье;

- тапочки, чтобы не скользили при ходьбе по льду, лучше шерстяные носки, в них можно купаться, ботинки.