**Через несколько дней все православные будут отмечать один из главных праздников Русской Православной Церкви – Крещение Господне. Именно тогда совершается обряд освящения воды в проруби, сделанной в виде православного креста, и массовое купание верующих.**

**Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, МЧС призывает купающихся соблюдать простые правила.**

**Купаться следует только в специальных оборудованных прорубях под присмотром спасателей, медиков и полицейских.**

**Оцените свои возможности и состояние здоровья. Зимние купания противопоказаны людям, имеющим заболевания почек, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим повышенное артериальное давление, больным сахарным диабетом и беременным женщинам.**

**Не употребляйте алкоголь перед тем, как заходить в крещенскую воду. Нельзя окунаться в прорубь голодным, приём пищи желательно осуществлять не менее чем за час до купания.**

**Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие. Пропускайте вперёд женщин с малолетними детьми и пожилых людей.**

**Перед окунанием желательно слегка разогреться, для этого можно сделать несколько приседаний и наклонов.**

**Не оставляете детей без присмотра, а малолетних детей держите на руках.**

**При спуске в прорубь будьте предельно осторожны. При наличии лестницы – держитесь за перила.**

**Если ваш организм переохладился, и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться или укрыться одеялом, принять горячее сладкое питье. Если есть возможность, перейдите в тёплое помещение.**

**При резком ухудшении самочувствия – обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.**

**Берегите себя и своих близких!**