**РЕКОМЕНДАЦИИ в КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ**

Крещение Господне — это не только важный религиозный праздник, но и время, когда многие православные христиане, следуя традиции, окунаются в ледяные воды рек и озёр. Однако именно в этот период особенно важно соблюдать правила безопасности, что поможет избежать несчастных случаев и сохранить здоровье.

Окунайтесь только в местах, оборудованных для купания. Убедитесь, что место для погружения безопасно и организовано: есть спасательные посты, освещение и разметка.

Не забывайте о здоровье. Если у вас есть проблемы с сердечно-сосудистой системой или хронические заболевания, лучше отказаться от купания в ледяной воде.

Берите с собой товарища. Никогда не купайтесь в одиночку. Наличие рядом человека позволит обратиться за помощью в случае необходимости.

Постепенно адаптируйте тело к холодной воде. Не прыгайте сразу в ледяную воду. Погружайтесь постепенно, чтобы избежать шока организму.

Не употребляйте алкоголь перед купанием. Алкоголь снижает бдительность и может привести к необдуманным решениям, что опасно в условиях низких температур.

Следите за временем. Долго находиться в холодной воде не рекомендовано. Ограничьтесь несколькими короткими погружениями.

При возникновении опасной ситуации

Если вы или кто-то из ваших знакомых почувствовали себя плохо или случилась чрезвычайная ситуация, немедленно обращайтесь за помощью к дежурным спасателям или звоните в экстренные службы по номеру 112.