**Рекомендации по безопасности для купающихся**

Христианский праздник Крещения Господне в современной России традиционно сопровождается массовым купанием в специально прорубаемых и освящаемых прорубях - иорданях. Но при этом, окунание в ледяную воду вызывает спазм сосудов, который у неподготовленных людей может привести к судорогам и холодовому шоку.

 В связи с широким распространением, в наши дни, традиции купания в ледяной воде на Крещение, МЧС России рекомендует неокунаться в ледяную воду:

детям и пожилым людям ввиду снижения адаптационных механизмов;

лицам, имеющим сердечные заболевания, артериальную гипертонию, аритмию, ожирение, эпилепсию, невриты, сахарный диабет (другие эндокринные заболевания), глаукому, болезни органов дыхания (астму, бронхит, гайморит, фронтит), кожные заболевания (псориаз, экзему), хронические заболевания мочеполовых органов (пиелонефрит, цистит, аднексит, простатит***.***

**Рекомендации гражданам при окунании в иордань**

**(не имеющим жалобы на здоровье)**

1. Пользуйтесь специально оборудованными купелями, т.к. проруби на городских водоемах могут быть небезопасны.
2. Перед погружением в купель не употребляйте алкоголь и не курите, алкоголь ускорит наступление переохлаждения и усилит нагрузку на сердце.
3. Независимо от того, тепло на улице или холодно, одевайтесь тепло, используя термобелье, шерстяной свитер, шапку, варежки, шерстяные носки, свободную обувь.
4. Купальник или плавки наденьте дома заранее. Возьмите с собой сменное белье, полотенце и тапочки (удобные, легкоснимаемые, нескользящие), коврик, чтобы постелить под ноги.
5. Сделайте разминку - энергичные махи руками и ногами, небольшая пробежка разогреют Вас и подготовят к холодной воде. Тело должно быть горячим, но не потным.
6. Раздеваться перед погружением в воду нужно снизу вверх - сначала снять обувь, но только после того, как Вы останетесь в купальном костюме, можно снять носки, надеть тапочки и идти к купели.
7. К проруби подходите осторожно, дорожка может быть скользкой.
8. Окунитесь в воду по шею три раза и сразу же выходите (общее время нахождения в воде должно быть не более 15-20 сек.). Не ныряйте в прорубь вниз головой, это может привести к холодовому шоку.
9. После выхода из купели необходимо сразу обтереться полотенцем, надеть тапочки, сухую одежду (после окунания следует одеваться наоборот - сверху вниз).
10. Очень важно согреться в помещении, выпить горячий сладкий чай.