СОБЫТИЕ КРЕЩЕНИЯ - ВОДОСВЯТИЕ.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОГРУЖЕНИИ

Главное событие Крещения – водосвятие, для чего издавна на крупных водоемах делается прорубь – иордань. Православные зачерпывают из проруби освященную воду, умываются, а самые отважные ныряют в водоём, погружаясь три раза.  
Купания в ледяной воде сопряжены с определенным риском, поэтому большое значение при подготовке и проведении купаний в праздник Крещения Господня имеет обеспечение безопасности.

1. Перед погружением в прорубь необходимо разогреть тело, перед купанием можно совершить пробежку, надев минимум одежды, сделать разминку.  
2. Подходить к проруби надо в удобной, нескользящей и легкоснимаемой обуви.  
3. Прежде чем войти в воду, нужно смочить лицо, руки, ноги, грудь, живот и спину и только затем окунуться по шею, после чего усиленно плыть брассом.  
4. Не стоит окунаться с головой или нырять во избежание рефлекторного сужения сосудов головного мозга.  
5. Контакт с низкой температурой должен быть крайне минимальным, в пределах 20-30 секунд, не более, чтобы не допустить серьезного переохлаждения организма.  
6. Не рекомендуется окунаться в прорубь людям, у которых есть заболевания сердечно-сосудистой системы, болезни легких и суставов, также нельзя купаться тем, кто недавно перенес инфекционные и вирусные заболевания, и детям.  
7. Старайтесь не избегать скопления большого количества людей на льду.  
8. Не создавайте давку в местах входа и выхода из купален.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

#МЧСРоссии#Свердловская\_область#Профилактика#Крещение#МалышевскийГО#59ПСО#109ПСЧ