**Памятка при проведении крещенских купаний**

1. К погружению в ледяную воду на морозе нужно подготовиться. Для организма это сильный стресс, который без подготовки может негативно отразиться на здоровье.

2. Прежде чем купаться в ледяной воде, измерьте давление. Купание в ледяной воде без специальной подготовки и опыта закаливания может вызвать осложнения. При купании в ледяной воде возрастает риск спазма сосудов и даже микроинсульта, а если низкое - судороги и опасность потери сознания в воде.

3. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног.

4. Перед погружением в воду не пейте спиртного, алкоголь только поможет быстрому переохлаждению и даст лишнюю нагрузку на сердце.

5. Охлаждайтесь постепенно: сначала снимите верхнюю одежду, через несколько минут - обувь, затем разденьтесь по пояс и только потом заходите в воду.

6. Перед купанием разотрите тело любым жирным кремом или оливковым маслом.

7. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

8. Находитесь в воде не более 1 минуты. Когда вылезете, разотритесь махровым полотенцем и поспешите в теплое помещение, где можно выпить горячего чаю.

9. Не разрешается нырять в воду непосредственно со льда.

10. При купании необходимо соблюдать очередность погружения и не создавать тесноты и давки;

Категорически запрещено купание в проруби детям!!! Детская система терморегуляции не справится с подобным охлаждением. У ребенка настолько быстро может произойти обморожение, что этого даже не заметят родители. Последствия подобного плавания самые негативные: менингит, пневмония и другие серьезные болезни центральной нервной системы.

В случае возникновения опасной ситуации звоните по телефону «112» , 7-02-88.