**Окунайтесь безопасно**

19 января православные отметят один из великих праздников – Крещение Господне. По древней традиции, распространившейся на Руси с принятием христианства в 988 году, в этот день многие верующие, несмотря на мороз, купаются в прорубях. Считается, что купание на Крещение способствует исцелению от различных недугов.

**Вот только купание должно быть безопасным и контролируемым:**

- окунаться (купаться) следует в специально оборудованных у берега прорубях, как правило, после освящения ее представителем православной церкви.

- за несколько дней до купания откажитесь от алкоголя (а лучше вообще от него откажитесь), так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.

- за 2 часа до купания плотно покушайте – это повысит морозостойкость организма.

- перед погружением в прорубь разогрейте мышцы (сделайте приседания, наклоны, махи руками), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.

- к проруби подходите в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви. Идите медленно и внимательно, опускайтесь в воду с помощью поручней, которыми оснащены места спуска в воду.

- во время погружения все движения должны быть медленными и четкими. Окунаться лучше по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

- при погружении ребенка в прорубь будьте особенно бдительны: он может испугаться и запаниковать.

- при выходе из проруби необходимо держаться за поручни, использовать сухое полотенце.

- после купания (окунания) разотрите себя и ребенка полотенцем и наденьте сухую одежду. Не лишним будет и горячий чай.

Берегите себя и своих близких!