**О мерах безопасности при проведении обряда Крещенских купаний**

В Пугачевском муниципальном районе местом проведения Крещенских купаний является поселок Монастырский, река Большой Иргиз, район православного Свято-Никольского женского монастыря

Желающим приобщиться к традиции купания в проруби в Крещенскую ночь, необходимо помнить несколько простых правил безопасности, которые помогут сохранить здоровье.

Прежде всего, в проруби не рекомендуется купаться людям, страдающим заболеваниями сердца и сосудов (например, аритмией или гипертонией), а также людям с эпилепсией, бронхиальной астмой, хроническими заболеваниями почек и другими заболеваниями. В любом случае, перед погружением, посоветуйтесь с врачом!

От Крещенского купания следует воздержаться тем, кто простужен или недавно выздоровел.

Зимнее плавание противопоказано при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;

сердечно-сосудистой системы;

центральной нервной системы;

периферической нервной системы;

органов зрения;

органов дыхания;

мочеполовой системы;

желудочно-кишечного тракта.

Прежде чем совершать крещенские купания, следует помнить несколько важных правил:

купаться следует исключительно в оборудованных и приспособленных для этих целей местах;

не употребляйте алкогольные напитки до и во время Крещенских купаний;

для купания необходимо подобрать специальную обувь. Она должна быть легкой, удобной и быстро снимаемой. Не спешите при подходе к проруби – дорожки могут обледенеть и быть скользкими;

не ныряйте в прорубь, избегайте переохлаждения головы – рефлекторное сужение сосудов может привести к серьезным последствиям.

следите за временем пребывания в холодной проруби, не допускайте общего переохлаждения организма;

строго следите за детьми, не оставляйте их без присмотра даже на мгновение;

не выезжайте на лед на транспортных средствах;

особое внимание уделяйте процессу выхода из проруби, остерегайтесь касания металлических предметов. Помните, что сорвавшись при подъеме из проруби, можно уйти под лед;

после выхода из воды быстро оботритесь махровым полотенцем и смените одежду на сухую;

от переохлаждения и для повышения иммунитета очень полезно выпить горячий фруктово-ягодный чай.