**Рекомендации для граждан, желающих совершить обряд купания на праздник Крещение Господня**

 Для того чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, администрация муниципального образования «Зеленоградский городской округ» призывает граждан, желающих совершить обряд купания на праздник Крещение Господня соблюдать ряд простых правил:

1. Выполнять все требования и рекомендации его организаторов по ходу проведения праздничных мероприятий и купаться в строго отведенных организаторами местах.

2. Не нарушать общественный порядок, исключить употребление спиртных напитков, не выходить самовольно на лед большими группами.

3. Не оставлять детей, принимающих участие в праздничных мероприятиях, без присмотра родителей или взрослых, особенно бдительно следите за ними во время их погружения в прорубь.

4. Перед купанием рекомендуется разогреть тело, сделав разминку, легкие физические упражнения.

5. К проруби подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, с целью предотвращения потери чувствительности ног.

6. В купель входить по одному человеку.

7. Не допускать переохлаждения организма, особенно обратить внимание на то, чтобы мокрая голова не подвергалась дальнейшему охлаждению.

Кроме того, рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 10 человек.

**Запрещается:**

**-**  нырять в воду непосредственно с кромки льда;

- сталкивать других участников омовения в воду;

- подъезжать к купели на автотранспорте.

Помните, что длительное пребывание в холодной воде приводит к переохлаждению организма. Это может вызвать судороги, потерю сознания, остановку дыхания. В среднем достаточно пребывать в воде около 10 секунд, но не более минуты. После окунания разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

Пусть Ваш праздник будет радостным, а главное – безопасным!



