**Крещенская купель!**

Уважаемые жители и гости Красноармейского района доводим до Вашего сведения, что в рамках празднования Крещения Господня в ночь с 18 на 19 января традиционные купания в иордани будут проводится по адресу: с.Каменный Брод, ул.Набережная, за домом №24 на реке Чапаевка в период с 23.час. 45 мин. 18.01.2022 года до 02 часов 00 мин. 19.01.2022 года.

Обряд окунания будет проводится после освещения воды настоятелем храма в честь иконы Божией Матери «Казанская» с.Каменный Брод, протоиереем Алексеем Чичановским.

Необходимо помнить об основных правилах купания в иордани:

- окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега после освящения её представителем православной церкви.

 - необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.

 - за 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма.

 - одежда для купания должна быть скромной и соответствующей обряду купания.

 - перед погружением в проруби необходимо разогреть мышцы (сделайте приседания, наклоны), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.

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

 - следует идти медленно и внимательно, убедившись, что лестница для спуска в воду устойчива. Для подстраховки необходимо опуститься в воду с помощью поручней, которыми оснащены места спуска в воду.

 - во время погружения все движения должны быть медленными и четкими. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. При входе в воду первый раз необходимо достигнуть сразу нужной глубины, но не плавать.

 - при погружении ребенка в прорубь следует быть особенно бдительными, испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

 - при выходе из проруби необходимо держаться непосредственно за поручни, использовать сухое полотенце. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

 - после купания следует растереть себя и ребенка махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

В период Крещенских купаний ЗАПРЕЩЕНО:

 - распивать спиртные напитки, купаться в состоянии опьянения;

 - купание детей без присмотра взрослых;

 - загрязнять и засорять купель, оставлять на льду и в отапливаемых палатках стекло и другой мусор;

 - приводить с собой собак и других животных;

 - нырять в прорубь непосредственно со льда, вперед головой и находиться в нем более 1 минуты;

 - при групповом купании находится в воде более трех человек одновременно;

 - находится рядом с прорубью на льду одновременно более 20 человек;

 - подъезжать вплотную к купели на автотранспорте.

Соблюдение указанных выше правил безопасности поможет провести обряд омовения в святой праздник "Крещение Господне" без негативных последствий.

Отдел по делам ГО и ЧС

Администрации м.р.Красноармейский