



### **Как правильно купаться на Крещение, чтобы не заболеть!**

На Крещение купается и стар, и млад. Но без особой подготовки купаться детям и старикам может быть опасно. Лучше готовиться заранее постепенно закаливаясь обливанием холодной водой дома в ванной. Меры предосторожности необходимо соблюсти всем, кто решил совершить купание на Крещение. Врачи предостерегают от купания на Крещение людей с гипертонией, ревматизмом, атеросклерозом или туберкулезом. Купаться на Крещение недопустимо и при других острых хронических заболеваниях. Медики предупреждают, что купание в ледяной воде может привести к негативным последствиям. Ведь зимнее купание в проруби приводит в максимальное напряжение все механизмы терморегуляции человека и это может вызвать шок. **ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Свердловской области» обращается к населению с просьбой быть осторожными и внимательными, находясь вблизи водоемов. Не стоит забывать и о своем моральном облике. А для того, чтобы праздник не был омрачен, необходимо соблюдать следующие рекомендации, как правильно купаться на Крещение:**

- купаться в Крещение можно лишь в проруби, где обустроен специальный вход в воду;
- никогда не ходите купаться на Крещение в одиночестве, рядом должен быть человек, который сможет помочь, если нужно;
- купанием запрещены алкоголь и сигареты, не стоит купаться на голодный желудок или сразу после принятия пищи;
- возьмите с собой плед, а также удобную для переодевания одежду.

Государственный инспектор по маломерным

инспекторский участок (г.Красноуфимск)

ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Свердловской области»

Шафиков Р.М.