**Во время приближающегося праздника Крещение Господне с целью предотвращения возможных чрезвычайных происшествий, прежде чем решиться на купание, администрация города Струнино рекомендует ознакомиться с основными правилами купания в проруби на Крещение.**

Прежде всего, оцените свои возможности и состояние здоровья. Купание в крещенские морозы полезно только закаленным людям. Особенно опасно погружение в холодную воду людям с бронхолегочными заболеваниями, со слабым сердцем, проблемами с давлением. Если оно высокое, то в ледяной воде может произойти спазм сосудов или микроинсульт; а если пониженное, то есть опасность судорог или потери сознания.

Раздевайтесь в специально оборудованных палатках для переодевания. С собою кроме купальника возьмите полотенце и резиновые тапочки.  
Перед окунанием желательно слегка разогреться, для этого можно сделать несколько приседаний и наклонов.

До самой проруби необходимо идти в обуви, поскольку ноги начинают замерзать в первую очередь.

Не рекомендуется погружаться в прорубь более чем на 2 минуты.

Основной причиной несчастных случаев на воде становится переохлаждение, так как организм не может возместить потерю тепла. После купания нужно сначала хорошо растереться полотенцем, потом одеться и выпить горячий чай.

При резком ухудшении самочувствия – обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.

**При купании в проруби запрещается:** оставлять детей без присмотра, выходить на лед большими группами, распивать спиртные напитки и выезжать на лед на автотранспорте.

**Администрация города Струнино напоминает, что на территории муниципального образования город Струнино на водных объектах НЕТ организованных мест для оборудования крещенских купелей с целью проведения «Крещенских купаний».**