

## ПАМЯТКА

по мерам безопасности при проведении обряда водосвятия

1. Не рекомендуется купаться в проруби в период обострения хронических заболеваний, либо имея другие противопоказания по состоянию здоровья.

Людам, имеющим заболевания, связанные с нарушениями кровоснабжения головного мозга, не рекомендуется окунаться с головой. Людям с диабетом, аритмией, проблемами почек, женщинам с гинекологическими заболеваниями купаться в проруби не рекомендуется – необходима предварительная консультация с врачом. Врачи запрещают купание в мороз маленьким детям, особенно младенцам – обморожение может произойти очень быстро, последствия могут быть самыми серьезными (пневмония, менингит). Дети более старшего возраста могут заходить в воду только под присмотром родителей или взрослых.

2. Купающимся рекомендуется захватить полотенце, махровый халат, комплект сухой одежды, шерстяные носки. Одежда должна максимально просто и быстро надеваться на морозе, на ней не должно быть сложных застежек. Шапку нужно надеть сразу после выхода из воды.

2. Перед тем, как погрузиться в воду, сделайте разминку – несколько энергичных махов руками и ногами или небольшая пробежка разогреют вас и подготовят к холодной воде.

3. Подходить к проруби следует осторожно, в нескользящей обуви, убедиться в надежности поручней, лесенок.

4. Заходить в воду следует постепенно, ни в коем случае не погружаться резко и не нырять со льда. Не находиться в воде более 1 минуты, чтобы избежать переохлаждения и «холодного шока».

5. Сразу после купания необходимо вытереться насухо и надеть сухую одежду. Рекомендуется поспешить в помещение и выпить горячий чай. Не употребляйте алкогольные напитки!

