В ночь с 18 на 19 января православные люди традиционно отметят Крещение Господне — один из крупнейших праздников православной церкви. Считается, что освященная на Крещение вода обладает целебными свойствами. Многие люди в этот день не только набирают воду в бутылки, но идут на водоемы, реки, чтобы стать свидетелем освящения воды и искупаться в проруби.

**Администрация Ножовского сельского поселения** [**напоминает о необходимости соблюдения мер безопасности в период проведения Крещенских купаний**](http://chastinskij.permarea.ru/manage-nojovskoe/structure/11152-pageId/?action=view&id=192137)

- Окунаться (купаться) следует только в специально оборудованных прорубях у берега, вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.

-Не заходите в воду в состоянии алкогольного опьянения.

-Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

-К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легкоснимаемой обуви, лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби.

Нельзя находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

После купания разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов из предварительно подготовленного термоса.

Что необходимо для купания в проруби в Крещение:

• полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;
• плавки или купальник, можно в белье;
• тапочки, чтобы не скользили при ходьбе по льду, лучше шерстяные носки, в них можно купаться, ботинки.