**Жители Моковского сельсовета, поздравляем Вас с Крещением Господним! Напоминаем Вам о правилах безопасности!**

В этот светлый и добрый праздник мы всем желаем здоровья, душевного равновесия, мира и уюта в семьях. пусть Ангел-хранитель оберегает вас и ваших близких. Будьте внимательными к ближним, заботьтесь друг о друге и благодарите Господа за то, что имеете. Счастья вам и благополучия!

В ночь на 19 января православный мир отмечает праздник Крещения Господня, или Богоявления. В Крещенский сочельник и в сам день Крещения Господня во всех православных храмах после Божественной литургии совершается чин Великого освящения воды.

По древнему поверью, в этот день вся вода становится святой и исцеляет любые недуги. Освящённая Крещенская вода — величайшая святыня. Считается, что, окунувшись в неё, люди освобождаются от грехов. Крещенское купание происходит в ночь на 19 января и в течение 19 января в специальных прорубях иорданях, сделанных в форме креста.



**ПАМЯТКА О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

**ПРАЗДНИКА «КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ»**

Для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник искупаться в проруби, рекомендуется соблюдать следующие правила:

- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;

- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти, до проруби. Идя к проруби, следует помнить, что дорожка может быть скользкой;

- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать ' рефлекторного сужения сосудов головного мозга;

- не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;

- если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать;

- выйти из проруби не так просто.

- при выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно также зачерпнуть в пригоршни больше воды и, опершись о поручни, быстро и энергично подняться;

- после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

- для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячего чаю, лучше всего из ягод и фруктов, из предварительно подготовленного термоса;

- во избежание провалов под лёд, нельзя допускать большого скопления людей на небольшом участке льда.

- зрители должны находиться на берегу, купающихся допускать к купели по очереди, чтобы не создавать большого скопления людей на небольших участках;

- купание детей без присмотра родителей или взрослых;

-нырять в воду непосредственно со льда;

-загрязнять не рекомендуется и засорять купель;

- не рекомендуется распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- не рекомендуется приводить с собой собак и других животных;

- не рекомендуется оставлять на льду, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;

- не рекомендуется подавать крики ложной тревоги;

- не рекомендуется подъезжать к купели на автотранспорте.

Кроме того, рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек; запрещается купание группой, в которой одновременно - более 3 человек.

Помните, зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях.





С уважением,

Администрация Моковского сельсовета

Курского района Курской области