Уважаемые участники Крещенских купаний!

**На территории Невонского муниципального образования** в день православного праздника Крещение Господне 19 января 2020 года на р.Невонка будет оборудовано место для традиционных Крещенских купаний (иордань).

Убедительно просим вас соблюдать правила поведения на водоеме в период проведения Крещенских купаний!

Прежде всего оцените свои возможности и состояние здоровья.

Зимние купания противопоказаны людям, имеющим заболевание почек, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим повышенное артериальное давление, больным сахарным диабетом, беременным женщинам.

Категорически запрещено купание в необорудованных местах, это может, привести к несчастному случаю.

Не употребляйте алкоголь перед тем, как заходить в воду.

Нельзя окунаться в прорубь голодным, прием пищи желательно осуществлять не менее чем за час до купания.

Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие. Пропускайте вперед женщин с детьми и пожилых людей.

Перед окунанием нужно слегка разогреться, для чего можно сделать несколько приседаний и наклонов.

При подходе к проруби стойте строго по одному. Не оставляйте детей без присмотра, малолетних держите на руках.

При спуске в прорубь будьте предельно осторожны, держитесь за перила лестницы.

После трехкратного окунания не задерживайтесь, освобождайте место для следующих.

Выйдя из воды нужно насухо вытереться полотенцем и сразу одеваться.

Не оставайтесь долго на морозе.

При резком ухудшении самочувствия – обращайтесь к медицинскому работнику, сотрудникам полиции или лицам, дежурившим у проруби.

Согласно проведенного исследования Роспотребнадзором, употребление воды из иордани, оборудованной на р.Невонка в пищевых целях - запрещено!