**Меры предосторожности в Крещенские купания**

В первую очередь родители должны уяснить себе, что ни о каких купаниях в ледяной купели не может идти речи. Допускается только кратковременное окунание ребенка в холодную воду, хотя врачи-педиатры категорически возражают против таких мероприятий. Тем не менее, многие семейные пары стремятся приучить своих детей к традициям православной веры. В таких случаях необходимо соблюдать определенные меры предосторожности.

Окунание детей в прорубь должно происходить в местах, специально подготовленных для проведения этого церковного праздничного обряда. Такое мероприятие осуществляется только в присутствии взрослых людей, спасательных служб, медиков скорой помощи, причем под их пристальным присмотром. Резкое переохлаждение детского организма может вызвать сердечную и дыхательную недостаточность, шок, потерю сознания. Если ребенок не хочет, его нельзя заставлять принимать обряд крещенского купания. Страх окунуться в ледяную купель может парализовать ребенка, а в таком состоянии недолго и утонуть.

Как правило, приобщиться к традиции крещенского купания стремится множество людей. Очень часто они создают толпу, лед может треснуть, поэтому нельзя разрешать детям бегать вокруг прорубленной купели. Если все-таки принято решение окунуть ребенка в январскую прорубь, не следует его погружать в воду с головой во избежание сосудистого спазма и нарушения мозгового кровообращения. По этой же причине категорически запрещается нырять с разбега в ледяную купель. Также нельзя позволять детям мусорить, кидать в прорубь или на лед посторонние предметы, приводить с собой домашних животных. Безусловно, придется отказаться от окунания ребенка при наличии простудных заболеваний и острых респираторных инфекций.

**Правила безопасности**

Перед окунанием детей в холодную воду необходимо провести ряд подготовительных мероприятий. Рекомендуется разогреть тело ребенка, предварительно смазав его каким-либо маслом растительного происхождения. Может подойти крем на жирной основе. Конечно, в морозную погоду долго находиться без одежды невозможно, но если позволяют метеоусловия, желательно перед погружением в купель немного размяться, попросив ребенка сделать легкую зарядку. Следует заранее продумать вопрос об обуви. До проруби можно дойти в ботинках, а затем быстро сменить их на резиновые сланцы, которые уберегут ноги от холода и скользкого льда. После окунания необходимо тщательно растереть тело ребенка полотенцем, надеть сухую одежду, налить из термоса и дать выпить малышу горячий чай.

***Костромское региональное отделение ВДЮОД «Школа безопасности» предупреждает***

***Берегите своих близких!***