**Безпечне святкування Водохреща**

Від найдавніших часів християнська Церква вважає освячену йорданську воду за велику святість.



Її бережуть цілий рік, ласкаво називаючи «водичкою-йорданичкою». Ця вода має силу очищувати і зцілювати душу й тіло людини. Йорданською водою також скроплюють оселю, щоб оминало всяке нещастя і гарно велося в домі.

Здавна вважається, що купання на Водохреща сприяє зціленню від різних недуг. Тож, не зайвим буде нагадати правила безпеки на водоймах у зимовий період.

* + Щоб не впасти та не отримати травми чи забої, необхідно одягати взуття на неслизькій та рельєфній підошві
  + Будьте уважні біля стоку води, кущів, очерету – є небезпека провалитися.
  + Обережно спускайтеся з берега.
  + Ні в якому разі не перевіряйте товщину льоду ударом ноги, краще – палицею. Якщо після першого удару лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки прийшли.
  + Не виходьте на лід уночі.
  + Не ходіть на водоймища поодинці і не залишайте дітей без догляду.
  + Якщо вразі необережності Ви потратили у воду, не панікуйте, зберіться, кличте на допомогу. А потім пригадайте та послідовно виконайте усі необхідні заходи самопорятунку та самодопомоги*.*

Але не слід забувати, що перш ніж зайти у воду, потрібно підготувати своє тіло. Перед тим, як прийняти рішення зануритися в крижану воду, обов'язково треба проконсультуватися з лікарем про стан власного здоров'я. І якщо він виявить протипоказання, то краще утриматися від традиційних купань, особливо людям із захворюваннями легенів і серцево-судинної системи.

Вранці, за дві години до занурення, добряче поснідайте поживною їжею. Це має бути вуглеводно-білковий сніданок. Візьміть з собою термос із гарячим трав'яним чаєм.

Одягніть зручні і теплі речі з натуральних матеріалів. Одяг та взуття повинні бути просторими, з мінімальною кількістю ґудзиків, застібок та шнурівок. Обов'язково потурбуйтесь про килимок під ноги і великий теплий рушник.

Не рекомендується вживати перед купанням алкогольні напої: думка про те, що спиртне зігріває тіло - помилкова. І саме у стані алкогольного сп'яніння збільшується ймовірність стати жертвою власної необачності. Куріння ж істотно порушує кровообіг, чим збільшує охолодження. Наприклад, викурювання лише 1 сигарети знижує температуру шкіри пальців ніг на 1°С.

Обмороження може виникнути не тільки при сильному морозі, а й при достатньо теплій зимовій погоді. Його розвитку сприяє вологе повітря і вітер. Причиною обмороження можуть стати мокре і тісне взуття; тривале перебування в нерухомому стані на вітрі, в снігу; хвороби, алкогольне отруєння. Також обмороження може виникнути, якщо на морозі торкатися до металу голими руками.

Після виходу взимку з води людина відчуває велике холодове навантаження, особливо, якщо є вітер та підвищена вологість повітря. Необхідно зняти мокрий одяг, швидко розтертись рушником і одягнутись в теплі речі. При онімінні пальців рук - слід потримати їх на шиї або животі декілька секунд, зігріти подихом і продовжувати одягатися.

Необхідноврахувати індивідуальні особливості конкретного організму. Чутливість до холоду та реакції на охолодження залежать від статі і віку, конституції, рівня фізичного розвитку, типу вищої нервової діяльності людини та деяких інших чинників. Наприклад, при однаковому за тривалістю перебуванні у воді однієї і тієї ж температури діти віддають на 10-20% більше тепла, ніж дорослі, чоловіки - на 10-18% більше, ніж жінки.

Позитивні емоції перешкоджають виникненню негативних реакцій, організм успішніше протидіє холодному впливу, легше справляється з ним.

Місцева комісія з питань техногенно-екологічної безпеки і надзвичайних ситуацій наголошує:

**не можна купатися в тих водоймах, де не чергують представники служб порятунку і медичні працівники;**

**не можна пірнати у воду безпосередньо з льоду, а при груповому купанні кількість людей, які знаходяться у воді, не повинна перевищувати трьох осіб;**

**заборонено купання дітей без нагляду батьків або дорослих.**