



**Тарусский участок ГИМС ГУ МЧС России по Калужской области  
информирует:**

**Уважаемые граждане, при участии в крещенском купании не забывайте о простых правилах во избежание беды!**

1. Окупаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, желательно под присмотром спасателей и других специалистов .
2. Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
3. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкосняемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.
4. Окупаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.
5. Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.
6. Нежелательно находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.
7. Если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь.
8. После купания (окупания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

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

10. Перед купанием запрещен алкоголь и сигареты! На голодный желудок или сразу после принятия пищи купаться также недопустимо.

Врачи предостерегают от купания на Крещение людей с гипертонией, ревматизмом, атеросклерозом или туберкулезом. Купаться на крещение недопустимо и при других острых хронических заболеваниях!

**Выбирайте только официально установленные купели, где организовано дежурство спасателей и медицинских работников!**

Предварительные места проведения крещенских купаний в зоне ответственности ИУ г. Таруса центра ГИМС ГУ МЧС России по Калужской области:

**Боровский район:**

- г. Боровск Храм Покрова Богородицы на Высоком - купель
- СП село совхоз «Боровский» д.Тимашово иордань на пруду Храм в честь Рождества Богородицы.
- г. Ермолино ул. Русиново Храм в честь свт.Николая – купель

**Жуковский район:**

- СП "Деревня Чубарово " ( Купель при Храме Пресвятой Богородицы с. Никольское)
- СП "Село Высокиничи "с. Оболенское ( Купель и родник при Храме св. Николая)
- СП "Село Истье " ( Родник "Петра и Павла д. Воробы)
- СП "Село Совхоз Победа " ( Иордань на водохранилище с. Спас-Прогнанье)
- СП "Село Совхоз Победа " ( Купель при роднике д. Машково)
- СП "Село Совхоз Победа " ( Купель при Храме в честь Преображения Господня)
- г. Жуков, ул. Ленина, 160( купель Храма Иконы Тихвинской Пресвятой Богородицы)

**Малоярославецкий район:**

- г. Малоярославец, Свято - Никольский-Черноостровский монастырь – купель
- Святой Источник Петра и Павла (Пудов колодец) д. Локонское
- Храм покровы Пресвятой Богородицы села Карижа р.Лужа (с.Карижа)
- с.Недельное, купель Храм покровы Пресвятой Богородицы

**Тарусский район:**

- ГП "Город Таруса" ул. Ефремова, д. 1а, (купальня часовни в честь иконы Божией Матери "Боголюбская")
- СП "Деревня Похвиснево" с. Истомино (иордань на пруду Архирейского подворья Храма в честь Пресвятой Богородицы)
- Тарусский район с. Истомино, купель храма в честь Успения Пресвятой Богородицы

**В случае возникновения чрезвычайного происшествия незамедлительно звоните по номеру: 112**

**Ст. госинспектор ИУ г. Таруса центра ГИМС ГУ МЧС России по Калужской области  
Калмыков А.С.**

