**Инструктаж по мерам безопасности при проведении обряда водосвятия** .
• Не рекомендуется купаться в проруби в период обострения хронических заболеваний, либо имея другие противопоказания по состоянию здоровья.
• Перед тем, как погрузиться в воду, сделайте разминку - несколько энергичных махов руками и ногами или небольшая пробежка разогреют вас и подготовят к холодной воде.
• Подходить к проруби следует осторожно, в нескользящей обуви, убедиться в надежности поручней, лесенок.
• Заходить в воду следует постепенно, ни в коем случае не погружаться резко и не нырять со льда! Не находиться в воде более 1 минуты, чтобы избежать переохлаждения и «холодного шока».
• Сразу после купания необходимо вытереться насухо и надеть сухую одежду.
• Людям, имеющим заболевания, связанные с нарушениями кровоснабжения головного мозга, не рекомендуется окунаться с головой.
Людям с диабетом, аритмией, проблемами почек, женщинам с гинекологическими заболеваниями о проруби лучше забыть! У гипертоников повышается риск инсульта! В любом случае, если вы не отличаетесь отменным здоровьем, или решили искупаться первый раз, лучше предварительно проконсультируйтесь с врачом.
Врачи запрещают купание в мороз и маленьким детям, особенно младенцам - обморожение может произойти очень быстро, да и последствия могут быть самыми серьезными - помимо элементарной простуды ребенок может заболеть пневмонией или менингитом. Дети более старшего возраста могут заходить в воду только под присмотром родителей или взрослых.