**Консультация для родителей**

**«Безопасность в крещенские морозы»**

9 января отмечается православный праздник Крещение Господне. Согласно приметам, в период с 16 января по 18 января начинаются крещенские морозы, которые могут длиться от трех до семи дней. Само Крещение по традиции сопровождается купанием, окунанием в прорубь или открытый водоем. Как уберечь себя в крещенские морозы?

Одной из опасностей, подстерегающих человека в зимний период, является обморожение. С ним сталкивались, как минимум в легкой форме, практически все: уши, нос и щеки становятся белыми и теряют чувствительность, пальцы начинает покалывать и ломить. Что обычно делают люди в такой ситуации? Вероятнее всего растирают? А этого делать как раз нельзя! Потому что при растирании травмируются сосуды и нервные окончания, которые наносят организму серьезный урон.

А вот некоторые правила по погружению в купели.

Не рекомендуется погружаться в воду, более, чем на 2 минуты. До самой проруби необходимо идти в обуви, поскольку ноги начинают замерзать первыми. Раздеваться перед купанием лучше всего постепенно: сначала снять верхнюю одежду, через несколько минут обувь, только потом раздеться до купальника.

Основной причиной несчастных случаев на воде становится переохлаждение, так как организм не может возместить потерю тепла. Для сохранения тепла неплохо растереть тело жирным кремом или выпить столовую ложку рыбьего жира. После купания нужно сначала хорошо растереться полотенцем, потом одеться и выпить горячее питье.

Купание в крещенские морозы полезно только закаленным людям. Особенно опасно погружение в холодную воду людям с бронхолегочными заболеваниями, со слабым сердцем, с проблемами с давлением. Если оно высокое, то в ледяной воде может произойти спазм сосудов или микроинсульт, а если пониженное, то есть опасность судорог или потери сознания.

При купании в проруби запрещается оставлять детей без присмотра, выходить на лед большими группами, распивать спиртные напитки и выезжать на лед на автотранспорте.

И, наконец, не поддавайтесь моде! Это благочестивая традиция предков, а не соревнования на выносливость и храбрость.