**Уважаемые жители и гости Ивановской области!**

 Главным управлением МЧС России по Ивановской области определен перечень официальных мест, где можно осуществить обряд Крещения, не опасаясь возможности провалиться под лед.

**СПИСОК**

**мест, организованных для совершения обряда в праздник**

**«Крещение Господне» 18-19 января 2019 года на территории Ивановской области**

**Гаврилово-Посадский муниципальный район:**

город  Гаврилов-Посад, ул. Пионерская, река Ирмес.

**Кинешемский муниципальный район:**

санаторий Станко,  река Волга

**Городской округ Кинешма:**

набережная реки Кинешемка

**Приволжский муниципальный район:**

1. город Приволжск, река Таха, на ул. Куйбышева, Оборудованные купальни Тихвинского  источника
2. город Приволжск, р.Шача в районе Рогачевской фабрики
3. город Плес, пляж реки Волга на ул.Ленина, у д.39

**Фурмановский муниципальный район:**

1. город Фурманов, ул. Белова, р.Таха
2. Фурмановский район,  с. Михайловское (закрытая купель)
3. Фурмановский район,  с. Медведково (закрытая купель)

**Южский муниципальный район**

1. город Южа, о. Вазаль,
2. с. Мугреевский, о. Святое
3. с. Холуй, р. Теза

**Вичугский муниципальный район**

1. Каменское городское поселение,  ул. 25 Октября (пер. Октябрьский), река Сунжа
2. Сошниковское сельское поселение, д.Сорокино, река Сейма
3. Сунженское сельское поселение д.Шалдово (территория ДО «Семигорье», река Волга)

**Лухский муниципальный район:**

1. Рябовское сельское поселение, с. Худынское   ул.Набережная д.21,  река  Лух
2. Тимирязевское с.п. с.Тимирязево святой прудок ( 2 купели 1-открытая,1- в помещении часовни)
3. поселок Лух  ул.Островского р.Лух

**Пучежский муниципальный район**

г. Пучеж, река Волга (городской пляж)

**Лежневский муниципальный район**

1. Поселок  Лежнево, р. Ухтохма
2. п. Новые Горки, о. Селецкое

**город Иваново:**

Парк культуры и отдыха им. 1905 года, р.Талка

**Шуйский муниципальный район**

1. с.Введенье, Свято-Николо-Шартомский мужской монастырь, р. Молохта
2. с.Дунилово женский монастырь, купель
3. Остаповское сельское поселение Красноармейское

**Город Шуя**

1. Источник св. Николая Чудотворца при Преображенском храме ул.Мельничная, р.Молохта

**Палехский муниципальный район**

г.Палех, р.Палешка, пляж

**Савинский муниципальный район**

Воскресенское с/п, д.Покровское, озеро

**Тейковский муниципальный район**

1- село Елховка, у часовни, чан с водой, вода проточная из родника

2- с.Березовик купель родник

3- д.Доронино, Преображенское подворье Свято-Введенского монастыря, р. Санеба

**Ильинский муниципальный район**

1. Аньковское сельское поселение близ деревни Болгочиново «Тихонов колодец»

**Комсомольский муниципальный район**

1. Писцовское с/п, с. Седельницы,  купель
2. Писцовское с/п, д. Маршово

**Заволжский муниципальный район**

1. г. Заволжск, святой источник Купель, Ул. Тимирязева
2. Заволжский район, Волжское сельское поселение, святой источник купель д. Ерёмино
3. Заволжский район, Междуреченское сельское поселение, Святой источник (ключик), д. Вершинино
4. Заволжский район, Междуреченское сельское поселение, д. Мартыниха, Святой источник (ключик)
5. Заволжский район, Сосневское поселение, Святой источник (ключик), с. Жажлево

**Родниковский муниципальный район**

1. Филисовское с/п, с. Филисово,  пруд
2. г.Родники, ул.Советская, Летний сад, пруд

**Всего: 42 места**

**В преддверии праздника Крещения Господня Главное управление МЧС России по Ивановской области напоминает о необходимости соблюдения следующих мер безопасности:**

 - купание проводить лишь в специально оборудованных местах, где обустроен сход в воду и обеспечено дежурство работников аварийно-спасательных формирований;

 - не допускать купание в состоянии алкогольного опьянения;

 - перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;

 - к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно;

 - окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда не ныряйте в прорубь. Прыжки в воду и погружение в воду с головой опасны, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода;

 - при входе в воду старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание;

 - не стоит находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;

- если с вами ребенок, не оставляйте его без присмотра, не допускайте его купания без участия взрослых;

- при выходе не держитесь непосредственно за поручни. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь. Выйдя из воды, разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

 - для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод и фруктов.

Окунаться в крещенскую купель следует лишь людям подготовленным.

Помните, что погружение в ледяную воду противопоказано людям с хроническими тяжелыми заболеваниями любого характера, такими как диабет, болезни сердечно - сосудистой системы, острые бронхиты, пневмония, астмы, болезни системы мочевыводящих путей, почек и др.

          Нахождение в воде низкой температуры, даже для здорового человека — сильный стресс. Но если человек хотя бы немного ослаблен, через три-четыре дня за смелость придется расплачиваться. У людей с острыми заболеваниями переохлаждение может спровоцировать состояния, опасные для жизни, такие как инсульт, гипертонический криз и т.д.