

Правила безопасности при Крещенских купаниях



В ночь с 18 на 19 января православные отмечают один из самых древних праздников христианской церкви – Крещение Господня, или Святое Богоявление. Крещение, наравне с Пасхой, - один из важнейших церковных праздников. Посвящен он крещению Иисуса Христа Иоанном Крестителем в реке Иордан.

В память того, что Спаситель Своим Крещением освятил воду, бывает водосвятие. Накануне праздника вода освящается в храмах, в самый праздник – в реках или других местах, где берут воду. Крестным ходом на Иордан называется шествие для освещения природных водоёмов.

Считается, что крещенская вода смывает грехи и болезни. Однако медики первым делом просят обратить внимание на свое здоровье и трезво оценивать свои возможности. Врачи настоятельно рекомендуют воздержаться от купаний людям, имеющим заболевания сердца и сосудов, гипертонию, эпилепсию, воспаления почек и бронхолегочной системы, заболевания щитовидной и предстательной железы.



Даже здоровым людям, отважившимся в крещенскую ночь окунуться в прорубь, необходимо соблюдать определенные правила. Кстати, врачи нашли выход для людей, которые

больны, но хотят принять участие в обряде. Можно поступить следующим образом: взять в церкви освященной воды в бутылке, принести домой, дать ей немного постоять, пока она достигнет комнатной температуры, а затем, стоя в ванной, окатить себя с головы до ног.

Напоминаем основные правила купания (омовения) в проруби:

- Окупаться следует в специально оборудованных прорубях у берега, под присмотром спасателей.

- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

- К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби.

- Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

- Окупаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой.

- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

- После купания (омовения) разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

- Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, необходимо соблюдать правила:

- выполнять все требования и рекомендации его организаторов по ходу проведения праздничных мероприятий;

- исключить употребление спиртных напитков;

- не нарушать общественный порядок, не выходить самовольно на лед большими группами;

- не подъезжать к купели на автотранспорте;

- не оставлять детей, принимающих участие в праздничных мероприятиях, без присмотра родителей или взрослых;

- выходить самовольно на лед большими группами.

Главное управление МЧС России по Республике Алтай настоятельно рекомендует желающим совершить погружение в ледяную воду, делать это **в специально оборудованных местах.**