

## **Готовимся к празднику Крещения Господня: основные правила безопасности в период крещенских купаний**

Уже совсем скоро, 19 января, православные христиане отметят один из главных церковных праздников - Крещение Господне. Одной из традиций праздника является омовение в крещенской проруби – иордани. Бытует мнение, что именно в этот день вода обретает целебную силу, а тот, кто искупается в проруби на Крещение, будет здоров и благополучен весь год.

Однако стоит помнить, что погружение в прорубь единственный раз в году – сильнейший стресс для организма. Поэтому прежде чем решиться на это, желательно предварительно проконсультироваться с врачом.

**Категорически запрещено** купание в крещенской проруби при наличии следующих проблем со здоровьем:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- эпилепсия, перенесенные травмы черепа; склероз сосудов головного мозга;
- невриты, полиневриты;
- сахарный диабет, тиреотоксикоз;
- глаукома, конъюнктивит;
- туберкулез легких, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема;
- нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы;
- язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит;
- венерические заболевания.

По статистике, за последние годы во время крещенских купаний в Петербурге трагических случаев не было. Однако всем желающим окунуться в ледяную прорубь перед купанием стоит оценить свои возможности и состояние здоровья.

### ***Правила купания в крещенской проруби:***

- Окунаться следует в специально оборудованных прорубях у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.
- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
- К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, также можно использовать шерстяные носки.
- Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой.
- Нельзя находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.
- Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.
- Выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть больше воды и, опираясь на поручни, быстро и энергично подняться.
- После купания (окунания) разотрите тело махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

***И помните, спасатели обеспечат безопасность верующих при совершении обряда, но собственные силы каждый должен рассчитать сам...***

**ОНДПР, ПСО Петроградского района**

