

17.01.2022 17:01

**Крещенские купания: основные правила и безопасность**

# КАК ПРАВИЛ



Сделать разминку  
купанием, разогреть



Заходить в прорубь  
постепенно - так легче  
переносить холод



Спускаться в воду  
по специальному  
деревянной лестнице



Христианский праздник – Крещения Господня отмечается в ночь на 19 января ежегодно. целительные свойства. Считается, что человек, окунувшись в прорубь с освященной водой, предварительно проводят особый обряд освящения воды: священник читает молитву и тр

В последние годы такая традиция привлекает все больше желающих отпраздновать крещ купания.

## **Безопасность**

Для предотвращения несчастных случаев, травм во время участия в обряде христианского

- Осуществлять окунание только в специально оборудованных купелях. Такие места заран
- Любые алкогольные напитки запрещены. Также не допускается погружение в ледяную
- Возьмите с собой удобную, непромокаемую и не скользкую запасную обувь. Воспользуй
- Ожидая своей очереди, прибегните к небольшой разминке. Прыжки, приседания, корот
- Новичкам лучше не совершать плавательных движений. Спустившись в воду, достигнит
- Противопоказанием при нырянии в порубь являются любые заболевания головного моз
- Для ныряний в ледяную воду требуется специальная предварительная подготовка в вид
- Оптимальное время нахождение в проруби около 1 минуты. Это позволит избежать общ
- При выходе воспользуйтесь помощью, так как есть риск сорваться со скользких ступене
- После купания не стойте на морозе. Разотрите себя сухим полотенцем, и наденьте тепл
- Рекомендуется в качестве профилактической меры выпить горячий травяной напиток и

Особые правила купания на крещение Господне предусмотрены для малолетних граждан. Окунайте в воду его только с собой и на короткое время. Сразу же укутайте малыша в теп

Используйте только те купели, где дежурят врачи. В случае непредвиденной реакции дет которое спровоцирует перебои в работе сердца и кровообращения. Оптимальный вариант

## **Противопоказания**

