

Министер

17.01.2022 17:01

Крещенские купания: основные правила и безопасность

КАК ПРАВИ



Сделать разминку
купанием, разог



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. Вода обладает целительные свойства. Считается, что человек, окунувшись в прорубь с освященной водой, очищается от грехов и болезней. Предварительно проводят особый обряд освящения воды: священник читает молитву и таинство крещения.

В последние годы такая традиция привлекает все больше желающих отпраздновать крещение и купание.

Безопасность

Для предотвращения несчастных случаев, травм во время участия в обряде христианского крещения и купания необходимо соблюдать следующие правила:

- Осуществлять окунание только в специально оборудованных купелях. Такие места заранее определяются местными администрациями.
- Любые алкогольные напитки запрещены. Также не допускается погружение в ледяную воду пьяным.
- Возьмите с собой удобную, непромокаемую и не скользкую запасную обувь. Воспользуйтесь специальными ковриками для ног.
- Ожидая своей очереди, прибегните к небольшой разминке. Прыжки, приседания, короткие беговые тренировки помогут избежать травм.
- Новичкам лучше не совершать плавательных движений. Спустившись в воду, достигните максимальной глубины и вернитесь на поверхность.
- Противопоказанием при нырянии в прорубь являются любые заболевания головного мозга, сердца, легких, почек, печени, глаз.
- Для ныряний в ледяную воду требуется специальная предварительная подготовка в виде прогрева тела.
- Оптимальное время нахождение в проруби около 1 минуты. Это позволит избежать общего охлаждения организма.
- При выходе воспользуйтесь помощью, так как есть риск сорваться со скользких ступеней.
- После купания не стойте на морозе. Разотрите себя сухим полотенцем, и наденьте теплую одежду.
- Рекомендуется в качестве профилактической меры выпить горячий травяной напиток и принять ванну.

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 теплое полотенце.

Используйте только те купели, где дежурят врачи. В случае непредвиденной реакции детям, которое спровоцирует перебои в работе сердца и кровообращения. Оптимальный вариант – это купель с горячей водой.

Противопоказания

