



Как окунуться в прорубь на Крещение: правила, советы

Православные люди 19 января празднуют Крещение, или Богоявление, а накануне, 18 числа, отмечают Крещенский Сочельник. Среди верующих есть популярная традиция – купаться в этот день. Как окунуться в прорубь на Крещение, чтобы не нанести вред своему здоровью? С этим вопросом мы и попробуем разобраться.

Крещение – важное событие в православной религии. В этот день верующие отмечают сразу два события в истории религии – крещение Божьего Сына Иоанном Предтечей в водах реки, которую именовали Иордан, и явление Троицы Божьей, то есть Богоявление. Говорят, что с момента Крещения начался выход Иисуса Христа к людям. -

Для того чтобы купание в проруби было безопасным необходимо соблюдать эти несложные правила:

1. Окунуться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.
2. Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
3. К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легко снимаемой обуви,

Как окунуться в прорубь на Крещение: правила, советы

Автор: Administrator
16.01.2019 21:32

чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней, а также не дадут вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

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

5. При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание.

6. Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

7. После купания разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

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

В местах купания (омовения) запрещается:

8.1. купаться в состоянии алкогольного опьянения;

8.2. производить действия, связанные с нырянием и плаванием под водой, подавать крики ложной тревоги;

Как окунуться в прорубь на Крещение: правила, советы

Автор: Administrator
16.01.2019 21:32

8.3. загрязнять и засорять водные объекты и берега;

8.4. приводить с собой собак и других животных;

8.5. собираться группами на льду у края полыньи;

8.6. заходить за ограждения.

9. Купание детей допускается только с родителями или взрослыми родственниками.

И помните, соблюдение этих правил поможет Вам после водных процедур остаться здоровым и невредимым, а также получить от купания только положительные эмоции.

Инспектор инспекции надзора и профилактики Александр Гирдюк