

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:

1. Окунаться следует в специально оборудованных прорубях у берега, под присмотром спасателей.
2. Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку ИЛИ пробежку.
3. 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.
4. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.
5. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой.
6. При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.
7. После купания (омовения) разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.
8. Для укрепления иммунитета и не допущения переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов или 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.

**Помните! ВОДА НЕ ПРОЩАЕТ ОШИБОК!**

По вопросам безопасности на воде Вы можете обратиться в инспекторский участок №2 Центр ГИМС ГУ МЧС России по Забайкальскому краю по адресу: 674310,

Забайкальский край, п. Приаргунск, ул. Губина , д.2 или по телефону : 8-914-500-60-49, 8-914-479-71-72