

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

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:

- Окунуться 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, не скользкой 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...

Главное управление МЧС России по Санкт-Петербургу также напоминает о правилах безопасности для родителей, которые планируют на Крещение окунуть детей в иордани:

Что нужно для купания ребенка в крещенской проруби:

полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;

плавки или купальник (белье, рубаха);

тапочки, чтобы не поранить ноги, только чтобы не скользили по льду, лучше шерстяные носки, в них и купаться;

резиновая шапочка.

Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных крещенских прорубях под присмотром спасателей. Прорубь должна быть хорошо расчищена от осколков льда, чтобы не поскользнуться и не пораниться. Желательно, чтобы она имела лестницу или мелководную зону для легкого выхода из воды.

При погружении ребенка в иордань следует быть особенно бдительными, испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

Выйти из проруби не так просто. Ступеньки лестницы из-за намерзшего льда могут быть скользкие; а при сильном морозе мокрые после проруби руки могут примерзать к перилам (используйте сухое полотенце). При выходе из иордани, ребенку необходима страховка и помощь взрослых.

После купания следует растереть ребенка махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай.

Главное управление МЧС России по Санкт-Петербургу напоминает, что врачи категорически запрещают купаться детям в мороз! У маленьких детей, особенно у младенцев, несовершенная система терморегуляции. Обморожение может произойти очень быстро и родители просто не успеют этого заметить. Последствия такого купания могут быть самые серьезные: ребенок может заболеть пневмонией, менингитом либо другим заболеванием центральной нервной системы.

**Управление по Приморскому району ГУ МЧС РОССИИ по СПб.**