

Правила купания в проруби в Крещение

Правила купания в проруби в Крещение

Все православные христиане 19 января будут праздновать Крещение Господне. Традиции праздника связаны с водой. В крещенский сочельник верующие начинают окунаться в освященные воды иордани - проруби в виде креста, для духовного очищения.

Чтобы крещенское купание прошло без вреда для здоровья министерство гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций рекомендует соблюдать основные правила купания в проруби и безопасность.

Правила купания в проруби:

1. Купаться необходимо ТОЛЬКО в специально оборудованных местах! Такие купели оборудованы в соответствии с требованиями безопасности. У мест купания дежурят спасатели и медики, которые в любой момент придут на помощь.
2. Перед купанием проконсультируйтесь с врачом. Не рекомендуется купание в проруби людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и другими хроническими заболеваниями.
3. К купели подходите в удобной нескользящей обуви, которую можно быстро снять и надеть. С собой нужно иметь сменную обувь, сухое полотенце для растирания и теплую одежду.
4. Перед купанием сделайте разминку (помашите руками, сделайте приседания, растирания).
5. Раздевайтесь быстро, начиная снизу.
6. В воду заходите постепенно. Сначала по колено, затем по пояс, а потом по шею, окунувшись три раза, и удерживаясь за страховочное устройство или поручень.
7. Больше минуты в холодной воде находиться не рекомендуется.
8. После купания сразу следует обтереться сухим полотенцем, надеть теплую одежду и выпить горячего чая.
9. Категорически запрещено употреблять алкоголь как перед, так и после купания в проруби!

Создан: 19.01.2022 11:40. Последнее изменение: 19.01.2022 11:40.

Количество просмотров: 315