



ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

Холодная вода является стрессом для организма, и неподготовленным людям зимнее купание опасно.

Что нужно знать о крещенском купании

Взрослый спускается по лестнице, крестится и трижды окунается с головой, произносятся «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа»

Пока не совершен чин освящения воды, купание в проруби остается моржеванием. Окунуться в иордань можно только в течение суток

Детей обычно окунают, держа за руки с двух сторон

Иордань (от названия р. Иордан, где крестился Иисус Христос) – прорубь в виде креста, прорубаемая для водосвятия и купания на Крещение Господне (Святое Богоявление).

Традиционно иордань вырубалась для крещенского водосвятия (освящения воды). Обычай купаться в иордани развился позже, а первоначально с головой окунались лишь те, кто участвовал в святочном ряжении.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Купание без представителей служб спасения и мед. работников
- Купание детей без присмотра взрослых
- Нырять в воду непосредственно со льда
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- Купание группой более трех человек
- Нырять в прорубь вперед головой

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Перед купанием разогреть тело, сделать разминку
- Находиться в проруби не более одной минуты
- После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду
- После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Воспалительные заболевания носоглотки
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания центральной нервной системы
- Заболевания мочеполовой системы
- Кожно-венерические заболевания

ВАЖНО!

Одежда и обувь должны легко и быстро сниматься и надеваться. В идеале, на одежде не должно быть застежек вообще, на крайний случай – «молния». Застегнуть пуговицы на морозе, а тем более завязать шнурки будет проблематично.

ПРИ СЕБЕ НУЖНО ИМЕТЬ:

- сланцы или тапочки
- теплый халат с капюшоном
- туристический коврик
- термос с чаем

ПОМНИТЕ!

Ваши знания, умения и правильные действия могут сохранить здоровье и жизнь.

ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ - 112

103 (03) - **Скорая помощь**

102 (02) - **Полиция**