

**Холодная вода является стрессом для организма, и неподготовленным людям нырять опасно.**

## Что нужно знать о крещенском купании

Взрослый спускается по лестнице, крестится и трижды окунается с головой, произнося «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	РЕКОМЕНДУЕТСЯ	ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Купание без представителей служб спасения и мед. работников</li> <li>» Купание детей без присмотра взрослых</li> <li>» Нырять в воду непосредственно со льда</li> <li>» Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения</li> <li>» Купание группой более трех человек</li> <li>» Нырять в прорубь вперед головой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Перед купанием разогреть тело, сделать разминку</li> <li>» Находиться в проруби не более одной минуты</li> <li>» После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду</li> <li>» После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Воспалительные заболевания носоглотки</li> <li>» Сердечно-сосудистые заболевания</li> <li>» Заболевания органов дыхания</li> <li>» Заболевания центральной нервной системы</li> <li>» Заболевания мочеполовой системы</li> <li>» Кожно-венерические заболевания</li> </ul>

**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 и умения, правильные и грамотные действия могут сохранить жизнь.**

**ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ-112**

103 (03) - Скорая помощь

102 (02) - Полиция