



ПАМЯТКА



Безопасные крещенские купания



Прежде чем совершать крещенские купания, следует вспомнить несколько важных правил:

- ❖ перед купанием запрещен прием алкоголя;
- ❖ не следует купаться сразу после принятия пищи;
- ❖ окунаться (купаться) следует в специально оборудованных местах (иорданиях) у берега, под присмотром спасателей;
- ❖ перед купанием в проруби рекомендуется разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- ❖ к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви;
- ❖ окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;
- ❖ не следует находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- ❖ после купания (окунания) разотритесь махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- ❖ выпейте горячий чай или травяной настой в теплом помещении.

Люди, которые больны, но хотят принять участие в обряде могут поступить следующим образом: взять в «иордани» (церкви) воды в бутылку, принести ее домой, дать ей немного постоять, пока она достигнет комнатной температуры, а затем, стоя в ванной, окатить себя с головы до ног.

Желающим совершить погружение в ледяную воду рекомендуется делать это в специально оборудованных местах