## МЧС России по Псковской области напоминает:

## Крещенские купания должны быть безопасны

Купание на Крещение — православная традиция, которая распространилась на Руси с принятием христианства. Считается, что в этот день на водоемы снисходит Божья благодать. Погружение в освященные иордани практикуется у всех христианских народов. Однако не стоит забывать о том, что мы не в Греции и не в Палестине, где климатические условия совсем другие. Окунание в ледяную воду для неподготовленного человека может обернуться серьёзным заболеванием, так как это сильнейший стресс для организма. Поэтому прежде всего желательно предварительно проконсультироваться с врачом. И, конечно, к купанию в крещенской иордани лучше готовиться загодя, закаляя организм обливаниями холодной водой. Нужно помнить, что погружение в крещенскую купель — прежде всего религиозный ритуал, к которому следует быть готовым духовно, а не просто следовать модной тенденции.

Несмотря на то, что на официальных купелях Псковской области будут дежурить инспекторский состав Центра ГИМС, спасатели, полиция и скорая помощь, напоминаем несколько самых важных правил относительно крещенского купания, которые обеспечат вашу безопасность:

— не рекомендуется купаться в период обострения хронических заболеваний, либо, имея другие противопоказания по состоянию здоровья;

— категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения, либо принятие алкоголя непосредственно после купания — организм попросту может не выдержать «двойного» удара;

— перед тем, как погрузиться в воду, сделайте разминку — несколько энергичных махов руками и ногами или небольшая пробежка разогреют вас и подготовят к холодной воде;

— подходить к купели следует осторожно, в нескользящей обуви, убедиться в надежности поручней, лесенок;

— заходить в воду следует постепенно, ни в коем случае не погружаться резко! Не находитесь в воде более 1 минуты, чтобы избежать переохлаждения и «холодового шока»;

— людям, имеющим заболевания, связанные с нарушениями кровоснабжения головного мозга, не рекомендуется окунаться с головой;

— сразу после купания необходимо вытереться насухо и надеть сухую одежду;

— вернувшись в теплое помещение, рекомендуется выпить горячего чаю с медом!

ПОМНИТЕ! Людям с диабетом, аритмией, проблемами почек, женщинам с гинекологическими заболеваниями об окунании лучше забыть! У гипертоников повышается риск инсульта! В любом случае, если вы не отличаетесь отменным здоровьем или решили искупаться первый раз, лучше предварительно проконсультируйтесь с врачом. Медики запрещают купание в мороз и маленьким детям, особенно младенцам — обморожение может произойти очень быстро, да и последствия могут быть самыми серьезными — помимо элементарной простуды, ребенок может заболеть пневмонией или менингитом.

Крещенское купание не должно превращаться в пытку для вас и ваших детей, а должно приносить радость, заряд бодрости и здоровья! Подготовьтесь к обряду и телом и душой!