

ГИМС МЧС ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

По сообщению Главы Минусинского района с 23 часов 18 января до 04 часов 19 января 2017 года на озере в с. Солдатово Минусинского района будет проводиться Православный обряд погружения в Святую купель. В связи с этим Минусинский инспекторский участок ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Красноярскому краю» предлагает ознакомиться с основными правилами безопасного купания на Крещение.

10 правил купания на Крещение.

Да, люди верующие утверждают: купание в проруби на Крещение для православного человека – не опасность, а благо, которое может принести даже чудесное исцеление от болезней. Не будем брать на себя смелость отрицать достоверность их рассказов. Но подчеркнем, что в каждом из случаев чудесного исцеления есть один нюанс: искренняя и глубокая вера.

Правило первое

для купания в проруби на Крещение: протестируй свой организм на наличие медицинских противопоказаний. Доктора категорически возражают против купания в проруби на Крещение при наличии следующих проблем со здоровьем:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;*
- сердечно-сосудистые заболевания;*
- эпилепсия, перенесенные травмы черепа; склероз сосудов головного мозга;*
- невриты, полиневриты;*
- сахарный диабет, тиреотоксикоз;*
- глаукома, конъюнктивит;*
- туберкулез легких, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема;*
- нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы;*
- язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит;*
- венерические заболевания.*

Правило второе

для купания в проруби на Крещение нужно правильно выбрать место. Идеальная полынья для купания в проруби на Крещение — это:

- проверенное и организованное место.
- глубина купели не должна превышать 1,8 м.
- купель должна быть ограждена во избежание случайного падения в воду.

Правило третье

для купания в проруби на Крещение: не забудь про обмундирование! Тебе понадобятся: купальник или плавки, полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды. Возьми с собой и какую-нибудь обувь, чтобы не идти по льду босиком — это далеко не каждому человеку под силу. Но учти, что тапочки не должны быть на резиновой подошве — она скользит. Можно взять шерстяные толстые носки, в них дойти до проруби, в них же и плавать. После купания нужно переодеться в сухое белье.

Правило четвертое

для купания в проруби на Крещение: перед купанием слегка разогрейся, но не до седьмого пота. Раздевшись, помаши руками, сделай несколько приседаний, наклонов. Тело должно быть горячим, но не потным.

Правило пятое

для купания в проруби на Крещение: православная традиция подразумевает троекратное окунание в прорубь с головой. Но имей в виду, что купания в проруби на Крещение — это не канон, а традиция. То есть не будет грехом, если ты побережешь свою голову, зная, что с мокрыми волосами по морозу — не большой подарок!

Правило шестое

для купания в проруби на Крещение: берегись эйфории! Многие люди, окунувшись в воду, испытывают прилив неудержимой радости, который провоцирует их задержаться в воде минут на пять. Имей в виду, что этот приступ радости — не

*благодать Божья, а следствие сложнейших химических реакций, протекающих в организме под воздействием холода.
Задержавшись в воде под воздействием эндорфинов, ты рискуешь своим здоровьем.*

Правило седьмое

*для купания в проруби на Крещение: согрейся после купания!
Разотрись полотенцем, быстро оденься. И выпей что-нибудь горячее: припасенный заранее чай, например.*

Правило восьмое

для купания в проруби на Крещение: никакого спиртного до купания! И максимум, что можно себе позволить после – это немного церковного кагора. Широко распространено мнение о том, что спиртное греет организм. Но это только в первые полчаса после принятия! Затем наступает обратный эффект, чреватый серьезными простудами.

Правило девятое

*для купания в проруби на Крещение: доверяй своему организму!
И, если взгляд на холодную воду вызывает в тебе ужас, подумай еще раз – стоит ли?*

Правило десятое

для купания в проруби на Крещение: не заходи в воду без молитвы. Пусть краткой («Отче наш», например), пусть своими словами, но обратись в этот день Богу со словами, идущими из самого сердца.

И, перед тем как зайти в воду, поговори с ней. Вода – это особая информационная сущность в любой день года. А на Крещение она действительно живая. Попроси ее очистить тебя от старого, ненужного и наполнить тебя светом и чистотой!

Государственный инспектор Минусинского инспекторского участка
А.В. Машканцев