

## ГИМС МЧС ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

В ночь с 18 на 19 января 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, помашаи 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.П.Андронович