**Крещенские купания: основные правила и безопасность**

 Христианский праздник – Крещения Господня отмечается в ночь на 19 января ежегодно. В эту ночь принято совершать обряд священного омовения, несмотря на то, что обычно это время сопряженно с крещенскими морозами. По поверью, вся вода в водоемах становится святой и приобретает особые целительные свойства. Считается, что человек, окунувшись в прорубь с освященной водой, очищается от всех грехов и получает крепкое здоровье на весь год. Для всех желающих к этому празднику создаются специальные купели в виде креста (иордань) в естественных водоемах. Над ними предварительно проводят особый обряд освящения воды: священник читает молитву и трижды погружает в воду крест. Обряд окунания принято совершать только после Богослужения.

 В последние годы такая традиция привлекает все больше желающих отпраздновать крещение в проруби. Правила безопасности при этом соблюдают далеко не все. Прежде чем принять такое отважное решение необходимо ознакомиться с противопоказаниями и мерами предосторожности при купании. Безопасность Для предотвращения несчастных случаев, травм во время участия в обряде христианского праздника необходимо придерживаться некоторых правил:

 1. Осуществлять окунание только в специально оборудованных купелях. Такие места заранее согласовываются с чрезвычайными службами. Купание происходит организованно, и в случае возникновения сложностей существует возможность оказания квалифицированной помощи на месте.

 2. Любые алкогольные напитки запрещены. Также не допускается погружение в ледяную воду в состоянии алкогольного опьянения.

 3. Возьмите с собой удобную, непромокаемую и не скользкую запасную обувь. Воспользуйтесь ей, иди по дорожке к купальне. Не торопитесь, не бегите, так как риск поскользнуться и получить повреждения, велик.

 4. Ожидая своей очереди, прибегните к небольшой разминке. Прыжки, приседания, короткая пробежка поможет разогреть тело.

 5. Новичкам лучше не совершать плавательных движений. Спустившись в воду, достигните той глубины, которая вам нужна, и выходите. Неподготовленные люди могут не справиться с учащенным дыханием, возникающим, как защитная реакция на воздействие холодной воды.

 6. Противопоказанием при нырянии в порубь являются любые заболевания головного мозга и сосудов. При погружении полностью, сосуды рефлекторно резко сужаются, что может привести к инсульту, потери сознания.

 7. Для ныряний в ледяную воду требуется специальная предварительная подготовка в виде постепенного закаливания. Если этого нет, то организм может испытать шок от резкого изменения температурного режима. Новичкам рекомендуется не погружаться в купель с головой.

 8. Оптимальное время нахождение в проруби около 1 минуты. Это позволит избежать общего переохлаждения организма, которое может привести к простудным заболеваниям или пневмонии.

 9. При выходе воспользуйтесь помощью, так как есть риск сорваться со скользких ступеней и уйти под воду. Лучше воспользоваться страховкой в виде веревки с узлами.

 10. После купания не стойте на морозе. Разотрите себя сухим полотенцем, и наденьте теплую одежду.

 11. Рекомендуется в качестве профилактической меры выпить горячий травяной напиток или чай.

 Особые правила купания на крещение Господне предусмотрены для малолетних граждан. Педиатры не рекомендуют подвергать купанию в ледяной воде маленьких детей. Однако, если вы взяли с собой ребенка и решили приобщить его к этой христианской традиции, то не оставляйте его одного. Окунайте в воду его только с собой и на короткое время. Сразу же укутайте малыша в теплый плед или покрывало.

 Используйте только те купели, где дежурят врачи. В случае непредвиденной реакции детского организма они смогут оказать своевременную помощь. Если ребенок сопротивляется, не заставляйте его. Не окунайте его в воду насильно. От страха и резкого холода может наступить шоковое состояние, которое спровоцирует перебои в работе сердца и кровообращения. Оптимальный вариант для первого раза просто намочить ребенку щиколотки и ручки.

 Учитывая, что обряд совершается зимой в ночное время, то место должно иметь хорошее освещение. Сама прорубь может иметь специальные навесы, защищающие людей от порывов ветра и снега. Обязательно обратите внимание на наличие или отсутствие теплой раздевалки, особенно, если вы пришли с детьми. Помните, что въезд на автомобиле на лед категорически запрещен. Более того, одновременно на ледовой поверхности водоема может находиться не более 20 человек, во избежание образования толпы. Рядом с купелью должны дежурить службы скорой помощи, полицейские и МЧС России.

**Противопоказания**

 Рекомендуется отнестись к крещенским купаниям со всей серьезностью, так как, несмотря на поверье в исцеление от всех недугов, такое ночной обряд может привести к крайне неблагоприятным последствиям для здоровья. **Служители церкви, совместно с врачами считают, что лучше отложить омовение в ледяной воде естественного водоема, если:**

1. Человек недавно болел или его организм был ослаблен стрессом, переездом.

2. Имеются какие-либо физические отклонения.

3. Людям, которые употребили спиртное, а также любое наркотическое средство.

Под категорический запрет попадает окунание в прорубь ребенка младше 6 лет. Касательно имеющихся заболеваний, включая хронические, то здесь существуют лишь рекомендации воздержаться от купаний в крещенскую ночь, если имеются:

1. Проблемы с сердечно-сосудистой системой.
2. Инфекции или воспаления носоглотки.
3. Любые заболевания нервной системы.
4. Гормональные сбои.
5. Инфекционные поражения глаз (ячмень, конъюнктивит).
6. Дерматологические поражения.
7. Воспалительные процессы в мочевыделительной системе.

 Погружение человека в ледяную воду, который никогда не занимался закаливанием, является сильным стрессогенным фактором для всего организма, даже в том случае, если он абсолютно здоров. Следует внимательно отнестись ко всем противопоказаниям. У людей, которые имеют какие-либо нарушения здоровья, такое купание может спровоцировать инсульт, гипертонический криз, астму, инфаркт. Все эти состояния крайне опасны для жизни. Все мероприятия по организации купелей и их обустройства согласуются с органами местной администрации того населенного пункта, где планируется сделать купель (иордань).