[**Правила безопасности при купании в крещенской купели**](http://xn--90aexm.xn--90akw.xn--p1ai/blog/pravila-bezopasnosti-pri-kupanii-v-kreshchenskoy-kupeli/)

19 января православные христиане отметят один из великих праздников – Крещение Господне, или Святое Богоявление. По древней традиции, распространившейся на Руси с принятием христианства в 988 году, в этот день многие верующие, несмотря на мороз, купаются в прорубях.

В России такая прорубь, вырубленная обычно в виде креста, для освящения воды на праздник Крещения Господня, называется «иорданью».  
   
Русская Православная Церковь поддерживает традицию купания верующих в праздник Крещения Господня. В Крещенский сочельник после службы совершаются торжественные процессии к прорубям на водоемах, они освящаются. Православные зачерпывают в этой проруби святую воду, умываются ею, а самые отважные «ныряют» в прорубь. На Руси издревле считалось, что купание на Крещение способствует исцелению от различных недугов.  
   
**Администрация Татарского района напоминает о правилах безопасности для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник купаться в проруби**:  
   
1. Гражданам в период Крещенских купаний окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега после освящения её представителем православной церкви.  
2. За несколько недель до купания необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.  
3. За 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма.  
4. Перед погружением в проруби необходимо разогреть мышцы (сделайте приседания, наклоны, помашите руками), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.  
5. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Следует идти медленно и внимательно, убедившись, что лестница для спуска в воду устойчива. Для подстраховки необходимо опуститься в воду с помощью поручней, которыми оснащены места спуска в воду.  
6. Во время погружения все движения должны быть медленными и четкими. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. При входе в воду первый раз необходимо достигнуть сразу нужной глубины, но не плавать.  
7. При погружении ребенка в прорубь следует быть особенно бдительными, испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.  
8. При выходе из проруби необходимо держаться непосредственно за поручни, использовать сухое полотенце. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.  
9. После купания (окунания) следует растереть себя и ребенка махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.  
10. Для купания в проруби женщинам следует выбрать сплошные купальники, а мужчинам свободные плавки-шорты.