**Крещенская купель**

19 января православные христиане отметят один из великих праздников – Крещение Господне. По древней традиции, распространившейся на Руси с принятием христианства в 988 году, в этот день многие верующие, несмотря на мороз, купаются в прорубях. Такая прорубь, вырубленная обычно в виде креста, называется «иорданью». Считается, что купание на Крещение способствует исцелению от различных недугов.

**Вот только купание должно быть безопасным и контролируемым:**

- Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных у берега прорубях, как правило, после освящения ее представителем православной церкви.

- За несколько дней до купания откажитесь от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.

-За 2 часа до купания плотно покушайте - это повысит морозостойкость организма.

-Перед погружением в прорубь разогрейте мышцы (сделайте приседания, наклоны, помашите руками), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.

-К проруби подходите в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви. Идите медленно и внимательно, опускайтесь в воду держась за поручни, которыми оснащены места спуска в воду.

-Во время погружения все движения должны быть медленными и четкими. Окунаться лучше по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

-При погружении ребенка в прорубь будьте особенно бдительны: он может испугаться и запаниковать.

-При выходе из проруби необходимо держаться за поручни, использовать сухое полотенце.

- После купания (окунания) разотрите тело полотенцем и наденьте сухую одежду. Не лишним будет и горячий чай.

**Если Вы намерены окунуться в прорубь информируем, что в г.Славгороде на озере Молодежном 18.01 будет организовано купание под присмотром спасателей, медиков и милиции.**

**Желаем Всем крепкого здоровья и безопасности!**