

Православное христианство 19 января празднует Крещение Господне. По традиции, после освящения природных водоемов, наступает черед людей, желающих окунуться в ледяную купель. В Охе крещенская купель будет располагаться на озере «Семиозерье» в районе аэропорта. 19 января с 11.00 до 20.00 на месте будут дежурить спасатели, полицейские, автомобиль скорой помощи и передвижной пункт обогрева (а/м НЗАС КАМАЗ). В этот период времени крещенская купель будет доступна для всех, желающих принять участие в обрядовом окунании.

По предварительным прогнозам, синоптиков, в Охе в ночь с 18 на 19 января столбики термометров могут опуститься до минус 30 градусов, по ощущениям с учётом ветра - до минус 35 - 40 градусов. Обращаем внимание жителей, что купель будет доступна в строго обозначенное время, когда будут дежурить все необходимые службы. После 20 часов в целях недопущения несанкционированного купания и несчастных случаев, купель будет закрыта. Для сведения: всем ли можно окунаться? Спасатели МЧС говорят, что купание в крещенские морозы полезно только закаленным людям и противопоказано людям с бронхолегочными заболеваниями, слабым сердцем, проблемами с давлением. Если оно высокое, то в ледяной воде может произойти спазм сосудов или микроинсульт; а если пониженное, то есть опасность судорог или потери сознания. Что нужно сделать перед купанием? Первое правило – идти до иордани в обуви, так как ноги замерзают в первую очередь. Раздеваться лучше постепенно: сначала снять верхнюю одежду, через несколько минут обувь, только потом раздеться до купальника. Второе правило на усмотрение каждого – перед погружением растереться жирным кремом или выпить столовую ложку рыбьего жира. Это поможет возместить потерю тепла. Третье правило – соблюдать социальную дистанцию. Что делать после обряда? После ледяной воды стоит снова растереться полотенцем, переодеться в теплую сухую одежду и выпить что-то горячее. [Крещенские купания](#)