



В ночь на 19 января православный мир отмечает праздник Крещения Господня, или Богоявления. В Крещенский сочельник и в сам день Крещения Господня во всех православных храмах после Божественной литургии совершается чин Великого освящения воды.

По древнему поверью, в этот день вся вода становится святой и исцеляет любые недуги. Освященная Крещенская вода — величайшая святыня. Считается, что, окунувшись в нее, люди освобождаются от грехов. Крещенское купание происходит в ночь на 19 января и в течение 19 января в специальных прорубях иорданях, сделанных в форме креста.

### **ПАМЯТКА О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

#### **ПРАЗДНИКА «КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ»**

Для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник искупаться в проруби, рекомендуется соблюдать следующие правила:

- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;

## Памятка о мерах безопасности во время проведения праздника "Крещение Господне"

Автор: Л. Мурадова  
17.01.2020 11:39

---

- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Идя к проруби, следует помнить, что дорожка может быть скользкой;
  - окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;
  - не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
  - если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать;
  - выйти из проруби не так просто.
- При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно также зачерпнуть в пригоршни больше воды и, опершись о поручни, быстро и энергично подняться;
- после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
  - для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячего чая, лучше всего из ягод и фруктов, из предварительно подготовленного термоса;
  - во избежание провалов под лёд, нельзя допускать большого скопления людей на

## Памятка о мерах безопасности во время проведения праздника "Крещение Господне"

Автор: Л. Мурадова  
17.01.2020 11:39

---

небольшом участке льда.

Зрители должны находиться на берегу, купающихся допускать к купели по очереди, чтобы не создавать большого скопления людей на небольших участках;

- в районе купели организовано дежурство бригады скорой помощи и сотрудников полиции.

- не рекомендуется или запрещается купание в купели до освящения представителем Русской Православной Церкви;

- купание без представителей служб спасения и медицинских работников;

- купание детей без присмотра родителей или взрослых;

- нырять в воду непосредственно со льда;

- загрязнять и засорять купель;

- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- приводить с собой собак и других животных;

- оставлять на льду, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;

## Памятка о мерах безопасности во время проведения праздника "Крещение Господне"

Автор: Л. Мурадова  
17.01.2020 11:39

---

- подавать крики ложной тревоги;

- подъезжать к купели на автотранспорте.

Кроме того, рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек; запрещается купание группой, в которой одновременно - более 3 человек.

Помните, зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях.

**Если вы попали в чрезвычайную ситуацию, и вам нужна помощь пожарных или спасателей – единый номер для вызова всех экстренных служб с мобильного телефона «112», «101» и «01»**