**Основные правила безопасного совершения обряда во время крещенских купаний при праздновании «Крещение Господне»**

19 января православные нашей страны будут отмечать один из главных христианских праздников – Крещение Господне, или как его еще называют Святое Богоявление, распространившейся на Руси с принятием христианства в 988 году, в этот день многие верующие, не смотря на мороз, купаются в купелях.

На территории г. Сургута, г. Когалыма, и 13 поселений Сургутского района запланировано 34 места для проведения обрядового мероприятия «Крещение Господне», из них 9 мест на водоемах рек и карьерах, 25 мест на территориях храмов, в котором примут участие более 40 тысяч человек. Для обеспечения безопасности будут привлечены более 200 человек личного состава и более 50 единиц техники сотрудников ГИМС, ГИБДД, пожарных служб, здравоохранения, спасателей и представителей администраций муниципальных образований.

Основные работы по подготовке и проверке мест крещенских купаний будут проведены 17-18 января».

Требования, предъявляемые к организации и строительству крещенских купелей, строго регламентированы и направлены, прежде всего, на обеспечение безопасности людей, которые совершают обряд омовения.

**Для проведения безопасного совершения обряда во время крещенских купаний необходимо придерживаться несложных правил:**

* для омовения используйте специально оборудованные для этого участки водоёмов, на них будет организовано спасательное обеспечение;
* Перед купанием в купели необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку. При купании в купели не прыгайте и не ныряйте в воду, входите туда спокойно. Если вы почувствовали слабость или судороги, привлеките внимание остальных купальщиков.
* омовение лучше проводить вдвоём или группой, чтобы подстраховывать друг друга;
* без специальной подготовки и опыта закаливания, купание в ледяной воде может закончится плачевно, особенно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми и бронхо-лёгочными заболеваниями;
* даже если вы здоровый и крепкий человек, то не употребляйте пищу за пару часов до купания и не пейте спиртные напитки: алкоголь только поспособствует быстрому переохлаждению и даст лишнюю нагрузку на сердце;
* обязательно возьмите с собой термос с горячим чаем.

Рекомендуется отнестись к крещенским купаниям со всей серьезностью, так как, несмотря на поверье в исцеление от всех недугов, такое 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 стресогенным 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.](https://fireman.club/statyi-polzovateley/serdechnyiy-pristup-infarkt-simptomyi-i-pervaya-pomoshh/) 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 иордань. Вся ответственность за безопасность посетителей лежит на организаторах.

**Будьте здоровы и берегите себя!**

Старший государственный инспектор по маломерным судам (Руководитель ГРиЭР) Сургутского инспекторского отделения ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по ХМАО-Югре Целевич Виталий Сергеевич