Меры безопасности при проведении празднования «Крещения Господня»

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 19:11 |
| **Меры безопасности при проведении празднования «Крещения Господня»** |
|  |
| В ночь с 18 на 19 января православные отмечают один из самых древних праздников христианской церкви – Крещение Господне. В Крещенский сочельник и в сам день Крещения во всех православных храмах после Божественной литургии совершается обряд Великого освящения воды.    Освященная Крещенская вода – величайшая святыня. Ее хранят в течение всего года, употребляя в небольшом количестве утром натощак, предварительно прочитав специальную молитву. Многие отважатся в этот день искупаться в иордани - вырубленной в форме креста проруби.     Однако медики первым делом просят обратить внимание на свое здоровье и трезво оценивать свои возможности.  Даже здоровым людям, отважившимся в крещенскую ночь окунуться в прорубь, необходимо соблюдать определенные правила. Перед купанием категорически запрещается пить спиртное.     Непосредственно в ледяной воде нужно находиться не более полуминуты. Резкое окунание в холодную воду является стрессом для организма, и он в короткое время выбрасывает в кровь массу биологически активных, антистрессовых веществ, таких как эндорфины («гормоны счастья»), поэтому при выходе из проруби человек чувствует себя бодрым и имеет хорошее настроение. Но выброс этих веществ не может длиться долго. Поэтому более длительное нахождение в холодной воде приводит к переохлаждению.     Выбравшись из проруби нужно сразу растереться полотенцем, быстро одеться, особенно обратить внимание на то, чтобы мокрая голова не подвергалась дальнейшему охлаждению, срочно надеть шапку или теплый платок, и в теплом помещении попить горячий чай или настой трав.     Кстати, есть выход для людей, которые больны, но хотят принять участие в обряде. Можно поступить следующим образом: взять в церкви освященной воды в бутылке, принести домой, дать ей немного постоять, пока она достигнет комнатной температуры, а затем, стоя в ванной, окатить себя с головы до ног. Главное - это разумный подход, и, в случае невозможности непосредственного участия в купании, не менее важным станет посещение церкви и обливание в домашних, а не экстремальных условиях.     Главное управление МЧС России по Республике Алтай настоятельно рекомендует желающим совершить погружение в ледяную воду, делать это только в специально оборудованных местах или купелях при храмах!              Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, необходимо соблюдать правила:     выполнять все требования и рекомендации его организаторов по ходу проведения праздничных мероприятий;  исключить употребление спиртных напитков;  не нарушать общественный порядок, не выходить самовольно на лед большими группами;  не подъезжать к купели на автотранспорте;  не оставлять детей, принимающих участие в праздничных мероприятиях, без присмотра родителей или взрослых;  не выходить самовольно на лед большими группами.          Противопоказания к купанию в проруби:            Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических заболеваниях:     воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;  сердечнососудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);  центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия; энцефалит, арахноидит);  периферической нервной системы (невриты, полиневриты);  эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);  органов зрения (глаукома, конъюнктивит);  органов дыхания (туберкулез легких – активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);  мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);  желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит).  При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить     по единому телефону пожарных и спасателей «101» |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |