



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!

