



# ЭТО НЕОБХОДИМО

## ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

**Холодная вода является стрессом для организма, и неподготовленным людям нырять опасно.**

### Что нужно знать о крещенском купании

Взрослый спускается по лестнице, крестится и трижды окунается с головой, произнося «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа»

Пока не совершен чин освящения воды, купание в проруби остается моржеванием. Окунуться в иордань можно только в течение суток

Детей обычно окунают, держа за руки с двух сторон

**Иордань** (от названия р. Иордан, где крестился Иисус Христос) – прорубь в виде креста, прорубаемая для водосвятия и купания на Крещение Господне (Святое Богоявление).

Традиционно иордань вырубалась для крещенского водосвятия (освящения воды). Обычай купаться в иордани развился позже, а первоначально с головой окунались лишь те, кто участвовал в святочном ряжении.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ	РЕКОМЕНДУЕТСЯ	ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
» Купание без представителей служб спасения и мед. работников	» Перед купанием разогреть тело, сделать разминку	» Воспалительные заболевания носоглотки
» Купание детей без присмотра взрослых	» Находиться в проруби не более одной минуты	» Сердечно-сосудистые заболевания
» Нырять в воду непосредственно со льда	» После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду	» Заболевания органов дыхания
» Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения	» После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав	» Заболевания центральной нервной системы
» Купание группой более трех человек		» Заболевания мочеполовой системы
» Нырять в прорубь вперед головой		» Кожно-венерические заболевания

**ВАЖНО!**  
Одежда и обувь должны легко и быстро сниматься и надеваться. В идеале, на одежде не должно быть застежек вообще, на крайний случай – «молния». Застегнуть пуговицы на морозе, а тем более завязать шнурки будет проблематично.

**ПРИ СЕБЕ НУЖНО ИМЕТЬ:**

- » сланцы или тапочки
- » теплый халат с капюшоном
- » туристический коврик
- » термос с чаем

### ПОМНИТЕ!

**Ваши знания и умения, правильные и грамотные действия могут сохранить жизнь.**

**ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ-112**

103 (03) - Скорая помощь

102 (02) - Полиция