Крещение Господне, или Богоявление, христианский праздник, который отмечается ежегодно 19 января. Православные в канун Крещения, в ночь с 18 на 19 января, погружаются в открытые водоемы, так как вода в это время считается «святой».

Желающим приобщиться к традиции купания в проруби в Крещенскую ночь, необходимо помнить несколько простых правил безопасности, которые помогут сохранить здоровье. Не следует окунаться в прорубь, если у вас есть различного рода хронические заболевания, так как это может вызвать обострение болезни. Запрещено окунаться в прорубь, при кожно-венерических болезнях, если у вас есть сердечно-сосудистые нарушения, воспаления носоглотки и ее придаточных полостей, нарушения работы центральной и периферической нервной системы, эндокринной системы, органов зрения, дыхания, мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта.

Чтобы обезопасить себя от непоправимых последствий, рекомендует окунаться только в СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ, надевать удобную обувь на не скользкой подошве.

Во избежание резкого спазма сосудов головного мозга и развития инсультов – НЕ НЫРЯЙТЕ В ПРОРУБЬ С ГОЛОВОЙ!

Обязательным правилом при Крещенском купании является ПОЛНОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ. Алкоголь, может только усилить спазм сосудов в холодной воде, что может быть опасно для жизни.

Помните, что врачи рекомендуют к таким мероприятиям готовиться заранее с помощью регулярного закаливания, тогда купание в Крещенскую ночь не станет сильным стрессом для организма.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому телефону «112».