

# Крещенские купания в 2020 году

Один из главных праздников в Православии - Крещение - в 2020 году приходится на воскресенье 19 января. Ежегодно, много желающих в Крещенскую ночь совершить древний обряд – искупаться в крещенской иордани, что стало народной традицией.

Где можно искупаться на Крещение 2020 жителям Кошкинского района:

- Купель д. Белый Ключ, ул. Белоключевская;
- Купель д. Гранная (родник);
- Купель с. Кошки, ул. Первомайская, 157 (около пруда);
- Прорубь с. Ерандаево, за ул. Луговая (пруд, толщина льда 38 см);
- Прорубь с. Старая Кармала (р. Кармалка, толщина льда 35 см);
- Прорубь с. Старое Максимкино, за ул. Черемшанская (р. Черемшан, толщина льда 25-30 см).

Системное моржевание способствует оздоровлению организма, а вот погружение в прорубь один раз в году - сильнейший стресс для организма. Погружение детей не рекомендуется. Чем младше ребенок, тем недопустимее. У детей не сформирована система терморегуляции. Также, зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях.

*Напомним правила купания в проруби на Крещение:*

- Окупаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега под присмотром ответственных лиц.
- Потребление алкоголя перед тем, как окунуться в прорубь, смертельно опасно.
- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
- К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до

проруби. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

- Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода.

- Не находите в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

- Выйти из проруби не так просто. При выходе держитесь непосредственно за поручни, не пренебрегайте страховкой и взаимопомощью.

- После купания (окунания) разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

Кроме того, не забывайте про технику безопасности при омовении: рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 10 человек; запрещается купание группой, в которой одновременно - более 3 человек.