

# Крещенские купания в 2022 году

Один из главных праздников в Православии - Крещение - в 2022 году приходится на вторник 19 января. Ежегодно, много желающих в Крещенскую ночь совершить культурную традицию – искупаться в крещенской иордани.

Где можно искупаться на Крещение жителям Кошкинского района:

- Купель д. Белый Ключ, ул. Белоключевская;
- Купель д. Гранная (родник);
- Купель с. Кошки, ул. Первомайская, 157 (около пруда);
- Прорубь с. Старая Кармала ;
- Прорубь с. Старое Максимкино, за ул. Черемшанская (р. Черемшан).

В других местах купания строго запрещены!

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.

Будьте бдительны, не рискуйте собственным здоровьем и жизнью!

- 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.

- Окупаться 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 к шоку от холода.

- Не находись 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 (окупания) разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

Крещенское купание всегда собирает много людей и является массовым мероприятием, поэтому убедительно просим выполнять требования, предусмотренные постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации, принимаемыми в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19): граждан соблюдать дистанцию до других граждан не менее 1,5 метра, использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания.

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.

Отдел по делам ГО и ЧС м.р. Кошкинский