

Обеспечение безопасности граждан в период проведения Крещенских купаний Крещение Господне, или Богоявление - один из 12 главных православных праздников, который традиционно отмечается 19 января.

Среди верующих существует традиция купания в Крещенский сочельник - священники и прихожане многих храмов отправляются на водоем, где заранее прорубается лед, обычно в форме креста. Прорубь называется иорданью - в память о реке Иордан, в водах которой крестил Иисуса Христа Иоанн Предтеча.

В г. Каргополе крещенское купание будет организовано в районе городского пляжа на наб. им. Баранова.

В целях предупреждения травматизма людей в месте ритуального купания будет организовано дежурство представителей органов местного самоуправления, полиции, инспекторов ГИМС и спасателей.

После прочтения молитв желающие смогут окунуться в крещенскую воду. Подходить к купели нужно будет по очереди. В целях безопасности, одновременно на льду будут находиться не более 5-7 человек. Людей в нетрезвом состоянии в холодную воду не пустят.

Как правильно окунуться в крещенскую воду:

- одежда должна быть удобной и легко застегиваться. Обувь - нескользкая. С собой желательно взять махровое полотенце и коврик, на который нужно стать сразу после купания;

- за два часа до купания выпейте столовую ложку рыбьего жира и плотно поешьте. Это повысит морозоустойчивость организма. Можно растереть тело жирным кремом;

- до проруби нужно идти в обуви, так как ноги замерзают первыми;

- разогрейте мышцы - сделайте приседания, наклоны, помашите рукам. Разотрите кожу снегом, тогда погружение пройдет с меньшим стрессом для организма;

- не употребляйте алкоголь. Он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению;

- во время погружения все движения должны быть медленными и четкими. Быть в воде нужно не более одной минуты. Этого времени хватит, чтобы погрузиться три раза под воду с головой и выбраться на берег;

- если вы начинаете чувствовать озноб - немедленно выходите из воды. Трясти начинает, когда человек переохлаждается;

- после купания нужно сначала хорошо растереться полотенцем, потом одеться и выпить что-нибудь горячее, например, чай с лимоном.

ВНИМАНИЕ: по опыту прошлых лет известно, что некоторые жители заречного посёлка, чтобы сократить путь, добираются к месту проведения крещенского купания по льду, через реку Онега. На середине реки лед более тонкий, возможны полыни, которые могут быть припорошены снегом. Помните об этом и не испытывайте понапрасну свою судьбу.

Уважаемые каргопольцы и гости нашего района! Обращаем ваше внимание – купание в иордани будет организовано с **00.00 часов до 02.30 часов 19 января 2019 года.**