

Крещенские купания | Противопоказания по здоровью



Не стоит купаться при наличии следующих проблем со здоровьем



Воспалительные заболевания
носоглотки

Глаукома, конъюнктивит



Сердечно-сосудистые
заболевания

Заболевания органов дыхания



Заболевания центральной
нервной системы

Заболевания
мочеполовой системы



Заболевания периферической
нервной системы

Кожно-венерические
заболевания



Сахарный диабет,
тиреотоксикоз

Желудочно-кишечные
заболевания



Крещенские купания | Устройство крещенской купели

Иордань — прорубь, обычно вырубленная в виде креста, для освящения воды на реке или озере в праздник Крещения Господня. Происходит от названия р. Иордан, где крестился Иисус Христос



Деревянный помост со ступеньками

Прорубь в форме креста для купания

Рекомендуемая глубина водоёма — до 1,5 м

Прорубь должна быть огорожена



Подготовка иордани начинается накануне. Выбирается место на водоеме, размечается контур креста



Бензопилой вырезают куски льда



Края выравниваются ломом и лопатами



У одного из краев устанавливается деревянный помост со ступеньками



Непосредственно перед купанием вода освящается

Крещенские купания | Запрещается

Основной причиной несчастных случаев на воде становится переохлаждение, так как организм не может возместить потерю тепла



Купаться без служб спасения и мед. работников



Купание детей без присмотра взрослых



Нырять в воду непосредственно со льда



Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения



Купание группой более 3 человек



Нырять в прорубь вперед головой