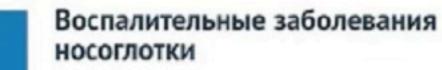
Нрещенские кцпания | Противопоказания по здоровью

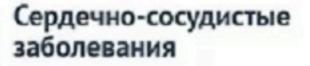
Не стоит купаться при наличии следующих проблем со здоровьем



Глаукома, конъюнктивит







Заболевания органов дыхания



або. нерв

Заболевания центральной нервной системы Заболевания мочеполовой системы



За не

Заболевания периферической нервной системы Кожно-венерические заболевания





Сахарный диабет, тиреотоксиоз

Желудочно-кишечные заболевания



Крещенские кцпания | Устройство крещенской кцпели



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





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



Бензопилой вырезают куски льда



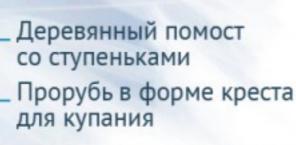
Края выравниваются ломами и лопатами



У одного из краев устанавливается деревянный помост со ступеньками



Непосредственно перед купанием вода освящается



Рекомендуемая глубина водоёма - до 1,5 м

Прорубь должна быть огорожена

Крещенские кцпания | Запрещается

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



Нырять в прорубь вперед головой

Купание группой более 3 человек

Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения

Нырять в воду непосредственно со льда

Купание детей без присмотра взрослых

Купаться без служб спасения и мед. работников

