**Организаторам массовых купаний в купелях, руководителям организаций, физическим и юридическим лицам, общественным и религиозным объединениям**



Организаторам и гражданам массовых купаний в крещенских купелях

19 января христианский мир отмечает праздник **Крещения Господня**. Православные священники утверждают, что в этот день любая вода, даже водопроводная, считается святой. Купание в проруби при этом, по мнению церкви, способно исцелить самые тяжелые недуги. Эксперты в сфере здравоохранения в своих высказываниях более осторожны.

Традиций, связанных с этим днем, великое множество, но наиболее известна одна – окунание в прорубь.

Купель - место на водной акватории, вырубленное во льду, в котором совершается культовый обряд погружения в воду.

В преддверии этого христианского праздника хотим дать несколько советов организаторам массовых купаний в купелях и гражданам:

**1. Организаторам массовых купаний в купелях:**

Создание купелей и организацию купания в них осуществлять в соответствии с п. 7.7. «Меры безопасности при организованном массовом купании в купелях» постановления Правительства Ленинградской области от 29 декабря 2007года № 352 «Об утверждении правил охраны жизни людей на водных объектах Ленинградской области».

Купель организуется при организованном массовом купании в месте, определенном органами местного самоуправления по согласованию с территориальным органом Государственной инспекции по маломерным судам МЧС России по Ленинградской области, и размещается на открытых участках водоемов с пологим, чистым от посторонних предметов дном;

Глубина купели не должна превышать 1,2-1,8 метра;

Толщина льда вокруг купели должна быть не менее 25 сантиметров; ближе 100 метров от купели не должно быть промоин, спусков воды;

Купель с трех сторон по периметру оборудуется леерным ограждением с фонарями на леерных стойках, подо льдом купель огораживается с четырех сторон в целях предотвращения затягивания человека течением под лед; купель должна быть хорошо освещена и оборудована громкой связью; в ночное время купель и маршруты подхода и отхода к ней должны быть освещены;

Купель должна иметь два спуска, оборудованных лестницами: спуск в воду осуществляется с одной стороны, выход из воды - с противоположной стороны купели;

Вблизи купели оборудуется спасательный пост, оснащенный снаряжением, необходимым для оказания первой доврачебной помощи; в состав спасательного поста включаются два аттестованных спасателя, один из которых постоянно находится у кромки купели во время проведения купания граждан;

Вблизи выхода из купели оборудуется отапливаемое помещение (вагончик, палатка) для обогрева и переодевания вышедших из воды, возможна организация раздачи горячих напитков;

Место соприкосновения льда с берегом оборудуется сходнями, путь от купели до отапливаемого помещения выкладывается соломой или опилками;

Для обеспечения общественного порядка в районе массового купания осуществляется дежурство наряда полиции, в задачи которого входит недопущение скопления людей на ограниченном участке льда, выхода на лед лиц, не участвующих в купании, а также лиц, находящихся в состоянии опьянения, контроль за допуском купающихся к купели по очереди;

Вблизи купели обеспечивается дежурство бригады скорой помощи;

Запрещается подъезжать к купели на автотранспорте;

Расходы по обустройству и содержанию купели осуществляют организующие купель физические и юридические лица, общественные и религиозные объединения за счет собственных средств.

 **2. Советы гражданам:**

Медицинскими работниками установлено, что во время принятия ледяной ванны надпочечники выбрасывают в кровь огромное количество антистрессовых гормонов, которые тонизируют сосуды, убирают отеки и воспаления. Ныряя в прорубь, можно снять симптомы псориаза, бронхиальной астмы, наладить деятельность сердечно-сосудистой системы.

**Однако у купания в проруби есть и противопоказания:**

При слабом иммунитете вполне можно стать жертвой какой-либо инфекции. Противопоказаны зимние ныряния людям, имеющим заболевания почек, повышенное давление, больным сахарным диабетом, беременным женщинам, при различных гинекологических заболеваниях. Особенно осторожно к купанию в проруби стоит подходить людям, имеющим аллергичность к переохлаждению.

Во время окунания в ледяную воду организм человека испытывает легкий стресс, что запускает в организме некоторые оздоровительные процессы. Тут главное не увлекаться и окунуться три раза, как и положено. На это хватит одной минуты. Существует представление о том что купание в купели якобы исцеляет от болезней, но это не так, оздоровления можно достичь только регулярными процедурами и желательно с разрешения врачей. От одного раза состояние здоровья вряд ли улучшится.

**Семь правил Рождественского купания**

1. Перед тем, как решиться на окунание в ледяную прорубь посетите врача. Медицинские работники смогут вам рассказать, нет ли у вас противопоказаний к этому.

2. Одежда и обувь, в которой вы поедете к проруби, должны легко застегиваться и расстегиваться. Также не забудьте взять с собой шапку и специальный коврик.

3. Если вы еще ни разу не окунались в прорубь, а температура воздуха опустилась ниже 10 градусов, то воздержитесь от купания. Оптимальная погода для окунания – легкий мороз.

4. Нельзя нырять в прорубь голодным. Дело в том, что пища помогает телу быстрее согреться. Кушать прямо перед купанием не стоит, лучше сделать это за час до него.

5. Заходить в воду нужно постепенно, предварительно разогревшись. Для этого можно устроить небольшую пробежку. Входите в воду в среднем темпе. Можно подготовить организм, ополоснув лицо, руки и колени.

6. Не стоит долго находиться в проруби. При первом ознобе нужно покинуть воду. Выйдя из воды, нужно растереться, одеться и сразу же уйти в тепло.

7. Употреблять алкоголь перед купанием категорически запрещено.

**Праздник Крещения называется также Богоявлением.** Согласно Евангелию именно 19 января Иисус Христос из Галилеи пришел к реке Иордан, чтобы принять крещение водой от Иоанна Предтечи. Когда Иоанн Креститель совершал над Спасителем обряд крещения, Господь явился людям во всех трех лицах - Отца - в виде голоса с небес, Сына - в виде Христа, и Святого духа - в виде белого голубя.

Крещенскую воду Церковь называет великой святыней и советует христианам иметь ее в домах на случай болезни либо душевной скорби.

В праздник Крещения совершаются водосвятия и купания в реках, озерах и любых водоемах. Смельчаки трижды окунаются в ледяную воду со словами «Во имя Отца, Сына и Святого Духа», **но делать это желательно в специально оборудованных купелях.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Отдел по делам ГО и ЧС администрации Кировского муниципального района Ленинградской области |