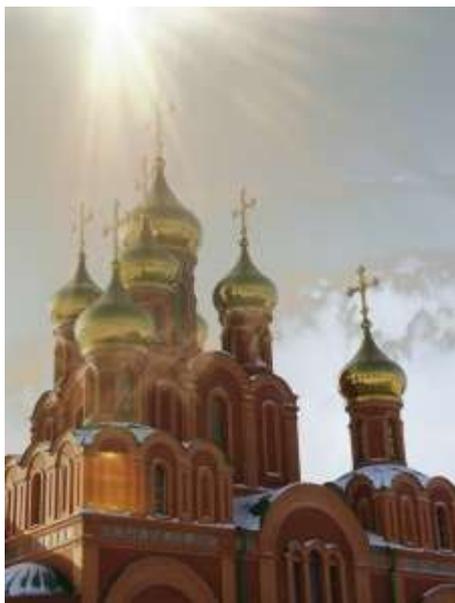


ПРАВИЛА КУПАНИЯ В ПРОРУБИ В ПРАЗДНИК КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЯ



С Крещением Руси (в 988 году) она постепенно распространилась и среди наших предков. Водоосвящение, может совершать только священник - чтением соответствующих молитв и троекратным погружением креста в воду. На водоемах для этого заранее делается прорубь - "Иордань" - как правило, в форме креста. Обычно водоемы - пруды, реки, озера освящаются в сам праздник Крещения, после литургии. Крещенская вода - это святыня, которую употребляют для исцеления и для укрепления душевных и телесных сил нас и наших близких и родных.

Из некоторых храмов и в Крещенский сочельник после службы совершаются торжественные процессии к прорубям на водоемах, они освящаются. Православные зачерпывают в этой проруби святую воду, умываются ею, а самые отважные «ныряют» в прорубь. Российские традиции купания в проруби восходят к временам древних скифов, которые окунали своих младенцев в ледяную воду, приучая их к суровой природе.

Когда купаются в проруби на Крещение

18 января православные верующие отмечают Крещенский сочельник, канун Богоявления, или Крещения. Во всех церквях совершается «великое освящение воды». Согласно церковным канонам, в Крещенский сочельник верующий человек должен прийти в церковь, отстоять службу, поставить свечку, набрать освященной воды. Но окунаться в ледяную воду никто не требует, особенно если человек к этому не готов. Прорубь, сделанную для водоосвящения и купания на Крещение, называют также иорданью.

В больших городах России на реках в преддверии Праздника Крещения специально вырубается на реках и оборудуются проруби для массового купания верующих. О чем информируют население этих городов в средствах массовой информации.

Нет жестких правил, как надо купаться (окушаться) в проруби на Крещение. Купание представляет собой троекратное погружение в воду с головой. При этом верующий крестится и произносит "Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа!".

На Руси издревле считается, что купание на Крещение способствует исцелению от различных недугов.

Вода - живая материя. Она имеет способность изменять свою структуру под воздействием на нее источника информации. Потому с какими мыслями к ней подойдешь, то и получишь. Чтобы окунуться в холодную воду, специальной подготовки не требуется. Человеческое тело приспособлено испытывать частое воздействие холода. Необходимо только настрой.

Что же происходит с организмом человека при соприкосновении с холодной водой? Например, при зимнем купании в проруби?

1. Погружаясь в ледяную воду с головой, вода мгновенно пробуждает центральную нервную часть головного мозга, а мозг исцеляет организм.
2. Кратковременное воздействие низких и сверхнизких температур воспринимается организмом как положительный стресс: снимает воспаление, боль, отек, спазм.
3. Наше тело окутывает воздух, теплопроводность которого в 28 раз меньше теплопроводности воды. В этом и состоит фокус закалывания холодной водой. А во время короткой пробежки по снегу (например, до проруби и обратно) охлаждается только 10% поверхности тела.
4. Холодная вода высвобождает глубинные силы организма, температура тела после соприкосновения с ней достигает 40°, при которой гибнут вирусы, микробы и больные клетки.

Системное моржевание способствует оздоровлению организма, а вот погружение в прорубь один раз в году - сильнейший стресс для организма.

Правила купания в проруби на Крещение

- Окупаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.
- Такие проруби специально оборудуют на реках в больших городах в преддверии Праздника Крещения для массового купания граждан. О нахождении таких мест информируют население через средства массовой информации.
- 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. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.
- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.
- 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 шоку от холода.
- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.
- Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма. При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в следующем. Не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от начальной точки может достигнуть 1 — 1.5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой облед.

Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

Выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.



- Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно.

- Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

- После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Противопоказания к купанию в проруби:

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, синингомиелия; энцефалит, арахноидит);
- периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
- эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
- органов дыхания (туберкулез легких - активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальной астме, экземе).



- мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);
- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит);
- кожно-венерические заболевания.

Что необходимо для купания в проруби в Крещение Господня:

- полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;
- плавки или купальник, можно в белье;
- тапочки, чтобы не поранить ноги, только чтобы не скользили при ходьбе по льду, лучше шерстяные носки, в них можно купаться, ботинки;
- резиновая шапочка;



- сила воли и желание!