**Правила**

**безопасности во время проведения Крещенских купаний**

Считается, что купание в ледяной воде в Крещение помогает человеку очистить тело и душу от грехов, а взамен получить бодрость и здоровье. Но к любому серьезному воздействию на организм нужно серьезно подготовиться.

Медики советуют взять с собой сухую сменную одежду из натуральных тканей, обязательно удобную — без пуговиц и крючков. Можно окунаться в купальнике или плавках, но лучше взять длинную рубаху, в таких как раз окунались наши предки. Это удобно снимать и приятно для кожи.

 Перед купанием сначала снимите верхнюю одежду и дайте организму немного адаптироваться. Затем разденьтесь до купальника, пройдитесь по снегу. Перед купанием нужно слегка разогреться: помашите руками, сделайте легкую зарядку. Принимать спиртные напитки, чтобы согреться, врачи не рекомендуют. Алкоголь только усилит эффект переохлаждение и даст лишнюю нагрузку на сердце и сосуды.

К проруби нужно подходить в удобной, нескользящей и легкоснимаемой обуви. Можно надеть ботинки или шерстяные носки, которые защищают ноги от травм. Учитывайте, что дорожка может быть скользкой, так что идти по ней стоит не спеша.

Не нужно нырять в прорубь, прыгая в нее с разбега вниз головой, так как это может привезти к шоку от резкого перепада температур. Заходите в воду постепенно – не быстро, но и не медленно. Можно помолиться, поговорить с водой, попросив ее очистить вас от всего ненужного и плохого. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову. В любом случая не стоит находиться в воде дольше 1 минуты, чтобы не переохладиться.

Согласно сложившейся традиции, после крещенского купания нужно переодеться – надеть сухое белье, слегка растереться махровым полотенцем, высушить полотенцем волосы. Выпейте какой-нибудь горячий напиток – лучше чай, а не кофе. По данным медиков, процент заболевших после таких процедур невысок.

Купание в морозы оказывает благотворное действие на организм, так как способствует повышению иммунитета. Это происходит из-за того, что резкие перепады температуры активируют выброс в кровь определенных гормонов, оказывающих защитное действие.У купальщиков снижается артериальное давление, ощущается прилив энергии. За несколько минут в организме погибают многочисленные армии вирусов и бактерий, что также благоприятно сказывается на здоровье.

Многие люди считают, что таким образом можно смыть с себя грехи, но церковь учит, что они смываются только покаянием через таинство исповеди. Надеемся, что теперь вы будете знать, как на Крещение следует правильно окунуться в прорубь, а изложенные правила, касающиеся обряда крещенского купания, не окажутся для вас лишними.