**Для предотвращения несчастных случаев, травм во время участия в обряде христианского праздника необходимо придерживаться некоторых правил.**

1. Осуществлять окунание только в специально оборудованных купелях. Такие места заранее согласовываются с чрезвычайными службами.
2. Купание происходит организованно, и в случае возникновения сложностей существует возможность оказания квалифицированной помощи на месте.
3. Любые алкогольные напитки запрещены. Также не допускается погружение в ледяную воду в состоянии алкогольного опьянения.
4. Возьмите с собой удобную, непромокаемую и не скользкую запасную обувь. Воспользуйтесь ей, иди по дорожке к купальне. Не торопитесь, не бегите, так как риск поскользнуться и получить повреждения, велик.
5. Ожидая своей очереди, прибегните к небольшой разминке. Прыжки, приседания, короткая пробежка поможет разогреть тело. Новичкам лучше не совершать плавательных движений. Спустившись в воду, достигните той глубины, которая вам нужна, и выходите. Неподготовленные люди могут не справиться с учащенным дыханием, возникающим, как защитная реакция на воздействие холодной воды.
6. Противопоказанием при нырянии в порубь являются любые заболевания головного мозга и сосудов. При погружении полностью, сосуды рефлекторно резко сужаются, что может привести к инсульту, потери сознания. Для ныряний в ледяную воду требуется специальная предварительная подготовка в виде постепенного закаливания. Если этого нет, то организм может испытать шок от резкого изменения температурного режима. Новичкам рекомендуется не погружаться в купель с головой.
7. Оптимальное время нахождение в проруби около 1 минуты. Это позволит избежать общего переохлаждения организма, которое может привести к простудным заболеваниям или пневмонии.
8. При выходе воспользуйтесь помощью, так как есть риск сорваться со скользких ступеней и уйти под воду. Лучше воспользоваться страховкой в виде веревки с узлами.
9. После купания не стойте на морозе. Разотрите себя сухим полотенцем, и наденьте теплую одежду. Рекомендуется в качестве профилактической меры выпить горячий травяной напиток или чай.

Источник: <https://fireman.club/statyi-polzovateley/kreshhenskie-kupaniya-osnovnyie-pravila-i-bezopasnost/>