

В Крещение на территории Кемерова будут организованы пять купелей.

Для проведения обряда 18-19 января с Кемеровской Епархией Русской православной церкви согласованы места оборудования купелей и часы их работы:

- Озеро Красное, Ленинский район;
- Источник у часовни Святой Блаженной Ксении Петербургской, Рудничный район, поселок Боровой;
- Река Томь, зона отдыха «Чайка» (ул. 4 Заречная);
- Купель Храма прихода Воскресения Христова (микрорайон 7Б);
- База ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Кемеровской области».

Для безопасности на местах проведения обряда купаний будет обеспечено дежурство оперативных групп с 22.00 часов 18 января до 24.00 часов 19 января.

Для тех, кто планирует на Крещение погружение в прорубь, специалисты управления по делам ГО и ЧС рекомендуют соблюдать следующие правила:

- перед нырянием в прорубь необходимо разогреть тело, сделав разминку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви во избежание потери чувствительности ног;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову во избежание рефлекторного сужения сосудов головного мозга;
- не находиться в проруби более минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- после окунания растереться махровым полотенцем и одеться в сухую одежду.

Для укрепления иммунитета необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей. А вот спиртное пить ни до купания, ни сразу после него категорически запрещено.

Ныряние в прорубь один раз в году – сильнейший стресс для организма. Нельзя экспериментировать с ледяной водой людям со следующими заболеваниями:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистой системы (пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь);
- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия; энцефалит, арахноидит).

Из соображений безопасности, если вы наблюдаете любые отклонения в самочувствии, лучше немедленно сообщить об этом организатору. Телефон единой службы спасения – 112.