

# ОКУНАНИЕ В ПРОРУБЬ НА КРЕЩЕНИЕ

Традиционно на праздник Крещения Господня возрастает число желающих окунуться в прорубь.



## Важно знать

Условия, при которых должно проходить окунание:



присутствие медработников,  
глубина водоема - до 1,8 м,  
прорубь должна быть огорожена.

При себе необходимо иметь:



сланцы или тапочки,  
теплый халат с капюшоном,  
туристический коврик,  
термос с чаем.

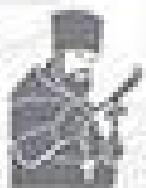
## Нельзя окунаться в проруби:



при наличии заболеваний сердечно-сосудистой, нервной системы, хронических воспалительных процессов;



если вы приняли алкоголь, только что вышли из бани.



С церковной точки зрения, пока не совершен чин освящения воды, который происходит после вечерней службы в крещенский сочельник, купание в проруби остается моржеванием. Для тех, кто действительно хочет прикоснуться к святыне, важно дожидаться, пока водоем освятят.