

Инструкция (действия)

По вере вашей да будет вам (Евангелие от Матфея, 9:29),
но есть несколько советов, которые не помешают.

Перед окунанием

1. **Подумайте, готовы ли вы.** Погружаться в прорубь вообще полезно, но при ряде заболеваний или предрасположенности к ним, это может быть опасно. Сосуды резко сужаются, после чего ритм сердца начинает учащаться, чтобы обогреть тело, дыхание при погружении в ледяную воду перехватывает.
2. **Закаляйтесь.** Лучше всего, если вы закаляетесь в течение года, тогда тело спокойно воспримет резкий перепад температуры.

Окунание

3. **В чем окунаться?** Стоит предусмотреть что-то, в чем вы будете ожидать своей очереди перед купелью и в чем пойдете до места одевания: лучше всего махровый халат или тулуп. Обязательно возьмите с собой резиновые тапочки, а лучше валенки – ноги замерзают в первую очередь. Обыкновенно для окунания используется длинная белая рубаха, под которую лучше одеть белье или плавки/купальник.
4. **Заходить в воду** надо быстро, и долго в ней не задерживаться.
5. **Окунание** происходит трижды с головой, сопровождается крестным знаменем и словами: «Во имя Отца. Аминь», «И Сына. Аминь», «И Святого Духа. Аминь». Лучше сказать эти слова и перекреститься заранее, потому что потом может не хватить дыхания.
6. **При погружении** постарайтесь за что-то держаться. Если вы почувствовали дезориентацию в пространстве, остановите погружения, осмотритесь и постарайтесь выйти в правильную сторону.

После окунания

7. **Вытираться необязательно**, но лучше растереться. Лучше всего смахнуть с себя лишнюю воду, максимально быстро обуться и переодеться. Вы почувствуете тепло и сможете несколько минут довольно комфортно пребывать на морозе, но следите за руками и ногами.
8. **Одежда.** Необходимо запастись теплыми вещами, которые легко одевать: чем меньше застежек и чем просторнее, тем лучше и быстрее. Пальцы после окунания в ледяной воде будут слушаться вас гораздо хуже. Не забудьте про шапку, которую наденете на мокрые волосы.
9. **Обувь.** Чем теплее и просторнее, тем лучше. Завязывание шнурков может стать неожиданно сложной задачей.
10. После одевания можно выпить горячего чая, если вы не готовитесь в этот день к Причастию.
11. Желательно продумать, как вы будете добираться до тепла. Лучше всего – прогретый автомобиль или автобус. Ведь завтра еще в храм на службу.

Инструкция (духовная)

Надо помнить, что погружение в прорубь на Крещение – это благочестивая традиция, а не экстремальный отдых.

Что нужно делать:

- 1. Постараться быть в храме на службах в Сочельник Крещения и в сам праздник (18 и 19 января). Это главное.**
- 2. Помнить, что окунание в прорубь не очищает от грехов. От грехов очищает раскаяние в них, желание изменить свою жизнь и таинство Исповеди.**
- 3. Постараться исповедоваться и причаститься – это можно сделать в праздник или в ближайшее время после праздника Крещения.**
4. Прочитать отрывки из Евангелия от Матфея (глава 3) и от Марка (глава 1), где рассказывается о Крещении.
5. Внимательно слушать слова молитв, которые произносятся во время освящения воды, еще лучше заранее найти их в интернете и осмыслить.
6. Вести себя спокойно и благоговейно.
7. Молиться, чтобы Господь укрепил и исцелил нас. Пока стоите, ожидая погружения, лучше всего петь тропарь Крещения:

Во Иордане крещающуся Тебе Господи, Троическое явися поклонение: Родителей бо глас свидетельствоваше Тебе, возлюбленного Тя Сына именуя: и Дух в виде голубине, извествоваше словесе утверждение, явлейся Христе Боже, и мир просвещей слава Тебе.

При крещении Твоем во Иордане, Господи, открылось поклонение Троице: ибо голос Родителя свидетельствовал о Тебе, возлюбленным Тебя Сыном именуя, и Дух в виде голубя подтверждал Его слова непреложность. Явившийся Христе Боже и мир просветивший, слава Тебе!

Что не нужно делать:

1. Выпивать до и после окунания даже «чуть-чуть для храбрости».
2. Неблагоговейно себя вести

Стоит ли окунать детей?

Это совершенно необязательно, но каждый решает сам, по желанию ребенка. Конечно, если вы в течение года ребенка не закаляли, а сейчас решили окунуть в прорубь, вряд ли это будет ему полезно. Малышей окунать не стоит.

Когда ребенок заходит в воду, обязательно будьте рядом с ним.