

Купание на Крещение должно быть безопасным: основные правила

Традиционное на протяжении многих лет крещенское купание – большое событие для православных христиан. Однако не всегда, окунаясь в пробирающую до мурашек ледяную воду, люди здраво оценивают свои силы, ведь это большой стресс для организма. Напоминаем об основных правилах окунания на Крещение, которые помогут предотвратить негативные и опасные для здоровья и жизни последствия.

Специальные проруби

Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.

Какую надеть обувь?

К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней, а также не дадут вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

Как погружаться в воду?

Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.

При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание.

Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

Что делать после купания?

После купания разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду. Для укрепления иммунитета и избежания переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Что в местах купания запрещается?

- купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- производить действия, связанные с нырянием и плаванием под водой, подавать крики ложной тревоги;
- загрязнять и засорять водные объекты и берега;
- приводить с собой собак и других животных;
- собираться группами на льду у края полыньи;
- заходить за ограждения.

Купание детей допускается только с родителями или взрослыми родственниками!