



Требования безопасности при проведении купания в праздник «Крещение Господне».

Чтобы радостное настроение от причащения к религиозному обряду не омрачилось бедой, ухудшением здоровья, необходимо помнить о мерах безопасности при совершении обряда купания.

Рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек, опасно также купание группой более 3 человек.

Серьезно навредить здоровью может распитие спиртных напитков и купание в состоянии алкогольного опьянения.

Рекомендуемые правила:

- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;

- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой 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 и соли и не дадут вам скользить на льду. Направляясь к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой, идите медленно;

- проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой;

- по крайней мере, для подстраховки необходимо спустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, чтобы пловцы могли с её помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу;

- 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 потери 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;

- при опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в следующем – не все умеют опускаться вертикально, многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 метра смещение от начальной точки может достигнуть 1 – 1,5 метра;

- при всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед;

- если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь, испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать;

- выйти из проруби не так просто, при выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби. Можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и, опершись о поручни, быстро и энергично подняться;

- вылезать в вертикальном положении трудно и опасно, сорвавшись, можно уйти под лед, необходима страховка и взаимопомощь;

- после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

- для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Противопоказания к купанию в проруби:

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;

- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии, перенесенный инфаркт миокарда, коронарно-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);

- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа, склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия, энцефалит, арахноидит);

- периферической нервной системы (невриты, полиневриты);

- эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);

- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);

- органов дыхания (туберкулез легких – активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);

- мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);

- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит).