

КРЕЩЕНИЕ

Во время проведения религиозного обряда массового купания в иорданиях на водных объектах нашего региона в праздник Крещения будут дежурить спасатели и инспекторы ГИМС, которые будут готовы прийти на помощь. Однако каждый человек, выходя на лед или решившись искупаться в освященной воде, должен позаботиться о своей безопасности и с уважением отнестись к окружающим людям.

Купание без представителей служб спасения и медицинских работников в иордании **запрещено**. Не оставляйте детей без присмотра на льду, тем более вблизи проруби. Нельзя нырять в воду непосредственно со льда или с берега, загрязнять купель, приводить с собой животных, оставлять на льду бумагу, стекло и другой мусор.

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

Помните, подъезжать к купели на автотранспорте опасно. Кроме того, рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек, опасно также купание группой более 3 человек.

Рекомендуется соблюдать следующие 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, идя 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).