Крещенские купания: основные правила и безопасность.

Уважаемые жители!

Христианский праздник – Крещения Господня отмечается в ночь на 19 января ежегодно. В эту ночь принято совершать обряд священного омовения, несмотря на то, что обычно это время сопряженно с крещенскими морозами.  
  
Для предотвращения несчастных случаев, травм во время участия в обряде христианского праздника ОГКУ «Пожарно-спасательная служба Иркутской области» напоминает, что необходимо придерживаться некоторых правил:  
  
1. Осуществлять окунание только в специально оборудованных купелях. Такие места заранее согласовываются с чрезвычайными службами. Купание происходит организованно, и в случае возникновения сложностей существует возможность оказания квалифицированной помощи на месте.  
  
2. Любые алкогольные напитки запрещены. Также не допускается погружение в ледяную воду в состоянии алкогольного опьянения.  
  
3. Возьмите с собой удобную, непромокаемую и не скользкую запасную обувь. Воспользуйтесь ей, идя по дорожке к купальне. Не торопитесь, не бегите, так как риск поскользнуться и получить повреждения, велик.  
  
4. Ожидая своей очереди, прибегните к небольшой разминке. Прыжки, приседания, короткая пробежка поможет разогреть тело.  
  
5. Новичкам лучше не совершать плавательных движений. Спустившись в воду, достигните той глубины, которая вам нужна, и выходите. Неподготовленные люди могут не справиться с учащенным дыханием, возникающим, как защитная реакция на воздействие холодной воды.  
  
6. Противопоказанием при нырянии в прорубь являются любые заболевания головного мозга и сосудов. При погружении полностью, сосуды рефлекторно резко сужаются, что может привести к инсульту, потери сознания.  
  
7. Для ныряний в ледяную воду требуется специальная предварительная подготовка в виде постепенного закаливания. Если этого нет, то организм может испытать шок от резкого изменения температурного режима. Новичкам рекомендуется не погружаться в купель с головой.  
  
8. Оптимальное время нахождение в проруби около 1 минуты. Это позволит избежать общего переохлаждения организма, которое может привести к простудным заболеваниям или пневмонии.  
  
9. При выходе воспользуйтесь помощью, так как есть риск сорваться со скользких ступеней и уйти под воду. Лучше воспользоваться страховкой в виде веревки с узлами.  
  
10. После купания не стойте на морозе. Разотрите себя сухим полотенцем, и наденьте теплую одежду.  
  
11. Рекомендуется в качестве профилактической меры выпить горячий травяной напиток или чай.

Инструктор ПЧ-119 п. Юрты Стаброва Т.С.

