

# Правила безопасного купания в Крещение

Как сделать так, чтобы праздник не обернулся трагедией

## Безопасность – как девиз

Окуна́ться следует в специально оборудованных прорубях у берега, вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.

Такие проруби специально оборудуют на реках в больших городах в преддверии Праздника Крещения для массового купания граждан. О нахождении таких мест информируют население через средства массовой информации.

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, а также не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.

Окуна́ться 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 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 дыхание учащенное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.

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 метров смещение от начальной точки может достигнуть 1 – 1.5 м. При всплытии с закрытыми

глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой облед.

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: 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.

## Трижды – с головой

Нет жестких правил, как надо купаться окуна́ться в проруби на Крещение.

Как правило, купание представляет собой трехкратное погружение в воду с головой. При этом верующий крестится и произносит «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа!».

На Руси издревле считается, что купание на Крещение способствует исцелению от различных недугов.

Погружаясь в ледяную воду с головой, вода мгновенно пробуждает центральную нервную часть головного мозга, а мозг исцеляет организм. Кратковременное воздействие низких и сверхнизких температур воспринимается организмом как положительный стресс: снимает воспаление, боль, отек, спазм. Наше тело окутывает воздух, теплопроводность которого в 28 раз меньше теплопроводности воды. В этом и состоит фокус закаливания холодной водой. А во время короткой пробежки по снегу (например, до проруби и обратно) охлаждается только 10% поверхности тела. Холодная вода высвобождает глубинные силы организма, температура тела после соприкосновения с ней достигает 40°, при которой гибнут вирусы, микробы и болезненные клетки.

После купания 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 ми-

## Правила безопасности при крещенских купаниях

### Запрещается:



купание без представителей служб спасения и мед. работников



купание детей без присмотра взрослых



нырять в воду непосредственно со льда



распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения



купание группой более 3 человек



нырять в прорубь вперед головой

### Рекомендуется:



перед купанием разогреть тело, сделав разминку



находиться в проруби не более 1 мин. во избежание общего переохлаждения организма



после купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду

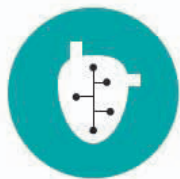


после купания выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов или трав

### Противопоказания:



воспалительные заболевания носоглотки



сердечно-сосудистые заболевания



заболевания центральной нервной системы



заболевания периферической нервной системы



сахарный диабет, тиреотоксикоз



глаукома, конъюнктивит



заболевания органов дыхания



заболевания мочеполовой системы



кожно-венерические заболевания

окарда, коронаро-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); кожно-венерические заболевания.

Информация и памятка:

МЧС России

Фото: из архива редакции

