

Правила безопасности при купании в крещенской купели

19 января православные христиане отметят один из великих праздников – Крещение Господне, или Святое Богоявление. По древней традиции, распространившейся на Руси с принятием христианства в 988 году, в этот день многие верующие, несмотря на мороз, купаются в прорубях.

В России такая прорубь, вырубленная обычно в виде креста, для освящения воды на праздник Крещения Господня, называется «иорданью».

«Пожарно-спасательная служба Иркутской области» напоминает о правилах безопасности для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник купаться в проруби:

1. Гражданам в период Крещенских купаний окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега после освящения её представителем православной церкви.
2. За несколько недель до купания необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.
3. За 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма.
4. Перед погружением в проруби необходимо разогреть мышцы (сделайте приседания, наклоны, помашите руками), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.
5. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Следует идти медленно и внимательно, убедившись, что лестница для спуска в воду устойчива. Для подстраховки необходимо опуститься в воду с помощью поручней, которыми оснащены места спуска в воду.
6. Во время погружения все движения должны быть медленными и четкими. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. При входе в воду первый раз необходимо достигнуть сразу нужной глубины, но не плавать.
7. При погружении ребенка в прорубь следует быть особенно бдительными, испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.
8. При выходе из проруби необходимо держаться непосредственно за поручни, использовать сухое полотенце. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.
9. После купания (окунания) следует растереть себя и ребенка махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.
10. Для купания в проруби женщинам следует выбрать сплошные купальники, а мужчинам свободные плавки-шорты.

В период крещенских купаний ЗАПРЕЩЕНО:

- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии опьянения;
- купание детей без присмотра взрослых;
- загрязнять и засорять купель;
- приводить с собой собак и других животных;
- нырять в прорубь непосредственно со льда, вперед головой и находиться в нем более 1 минуты;
- при групповом купании находится в воде более трех человек одновременно;
- находится рядом с прорубью на льду одновременно более 20 человекам;
- оставлять на льду и в гардеробах бумагу, стекло и другой мусор;
- подъезжать вплотную к купели на автотранспорте.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К КУПАНИЮ В ПРОРУБИ:

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

1. сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
2. воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
3. центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, синингомиелия; энцефалит, арахноидит);
4. периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
5. эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
6. органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
7. органов дыхания (туберкулез легких - активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);
8. мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);
9. желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит);
10. кожно-венерические заболевания.

ЕДИНЫЙ НОМЕР ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ -101

Инструктор ПП ПЧ-113 с.Котик Елена Шемякова