

Безопасность при проведении купания в праздник Крещение Господне

Российские традиции купания в проруби восходят к временам древних скифов, которые окунали своих младенцев в ледяную воду, приучая их к суровой природе.

Ежегодно в больших городах России специально на реках в преддверии Праздника Крещения специально вырубаются на реках и оборудуются проруби для массового купания верующих. 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. Для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник купаться в проруби, врачи рекомендуют соблюдать следующие правила:

Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, желательно 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 СМИ.

- 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 предметов (осколков и др.), 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.

- 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 потерю 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 м смещение от начальной точки может достигнуть 1 — 1.5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно промахнуться» и удариться головой об лед.

- Если с вами ребенок, слетите 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 во избежание переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.