



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ 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 и оборудуются проруби для массового купания верующих. Об этом информируют население городов в средствах массовой информации.

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.

Системное моржевание способствует оздоровлению организма, а вот погружение в прорубь один раз в году - сильнейший стресс для организма. 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.

Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки и 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.

**Будьте здоровы!**