

## Крещенские купания

Христианский праздник-Крещение Господня отмечается в ночь на 19 января. В эту ночь принято совершать обряд священного омовения, несмотря на морозную погоду. Для этих целей создаются специальные купели и проруби. Считается, что человек, окунувшись в прорубь очищается от всех грехов и получает крепкое здоровье на весь год. Желающих совершить крещенские купания становится все больше, но не все соблюдают правила безопасности.

В целях недопущения несчастных случаев в период проведения купаний необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- купание проводить лишь в специально оборудованных местах, где обустроен сход в воду и обеспечено дежурство работников аварийно-спасательных формирований;
- не допускать купание в состоянии алкогольного опьянения;
- к проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легко снимаемой обуви, что бы предотвратить потерю чувствительности ног;
- перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, что бы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Нельзя нырять в прорубь вперед головой, не рекомендуется погружаться в воду с головой, так как это увеличивает потерю температур и может привести к шоку от холода;
- при входе в воду в первый раз нужно постараться достигнуть нужной глубины, но не плавать;
- не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- при выходе не держитесь непосредственно за поручни. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.
- после купания необходимо растереться махровым полотенцем и надеть сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и предотвращения переохлаждения необходимо выпить горячий чай;
- необходимо помнить, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание как только тело приспособится к холоду;
- если с вами ребенок, не оставляйте его без присмотра, не допускайте его купания без участия взрослых.

Особые правила для купания предусмотрены для детей. Педиатры не рекомендуют подвергать купанию в ледяной воде маленьких детей. Однако, если Вы взяли с собой ребенка и решили приобщить его к этой христианской традиции, но не оставляйте его одного. Окунайте его в воду только с собой и на короткое время. Сразу укутайте ребенка в плед или одеяло. Используйте только купели где дежурят врачи. В случае непредвиденной реакции детского организма они смогут оказать медицинскую помощь. Если ребенок сопротивляется, нельзя заставлять его купаться, а так же не следует окунать насильно. От страха и резкого холода может наступить шоковое состояние, которое спровоцирует перебой в работе сердца и кровообращения. Для первого раза самым оптимальным вариантом будет намочить ребенка щиколотки и ручки.

Помните, что погружение в ледяную воду противопоказано людям с хроническими тяжелыми заболеваниями любого характера, такими как диабет, болезни сердечно - сосудистой системы, острые бронхиты, пневмония, астмы, болезни системы мочевыводящих путей, почек и др.