П А М Я Т К А.

«Крещенская безопасность»

Уже совсем скоро, 19 января, православные христиане отметят один из главных церковных праздников — Крещение Господне. Одной из традиций праздника является омовение в крещенской проруби. Бытует мнение, что именно в этот день вода обретает целебную силу, а тот, кто искупается в проруби на Крещение, будет здоров и благополучен весь год. Однако стоит помнить, что погружение в прорубь единственный раз в году — сильнейший стресс для организма.

Для предотвращения несчастных случаев, травм во время участия в обряде христианского праздника необходимо придерживаться некоторых правил:

-осуществлять окунание только в специально оборудованных купелях, под присмотром спасателей;

- перед купанием проконсультируйтесь с врачом;

- возьмите с собой удобную и не скользкую запасную обувь;

- ожидая своей очереди, прибегните к небольшой разминке (прыжки, приседания);

- для ныряний в ледяную воду требуется специальная предварительная подготовка в виде постепенного закаливания;

- если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь;

- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой; -оптимальное время нахождения в проруби около 1 минуты. Это позволит избежать общего переохлаждения организма, которое может привести к простудным заболеваниям; - не допускается погружение в ледяную воду в состоянии опьянения;

- выходя из купели, воспользуйтесь помощью, чтобы не сорваться со ступеней и не упасть в ледяную воду;

- после купания не стойте на морозе, разотрите себя сухим полотенцем и наденьте теплую одежду.

Противопоказания к купанию в проруби:

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

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостеи носа, отиты;

- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт

миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь П 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.

Помните, спасатели могут обеспечить безопасность при совершении обряда, но собственные силы каждый должен рассчитать сам.

В случае чрезвычайной ситуации сообщайте по телефонам 103, для пользователей мобильного телефона по номеру «112»

МКУ «Управление по делам ГО и ЧС
Губкинского городского округа»