Рекомендации по купанию в Крещение

Гражданам следует помнить, что погружение в ледяную воду является стрессом для организма, в связи с этим купание в ледяной воде категорически противопоказано людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также центральной и периферической нервной систем, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, с воспалительными заболеваниями носоглотки и с эндокринными заболеваниями. Поэтому погружаться в ледяную воду могут только подготовленные люди – те, кто закаляется дома или практикует моржевание.

Крайне не рекомендуется участвовать в купаниях детям, беременным женщинам, пожилым людям.

Использование в питьевых целях воды из открытых водоемов и других источников, качество воды в которых неизвестно, купание в неустановленных местах, где не организовано дежурство сотрудников МЧС, поисково-спасательной службы на воде, подразделений пожарной охраны, врачей и сотрудников полиции, опасно для Вашего здоровья.

Но, тем, кто все же решил окунуться в прорубь, следует соблюдать ряд правил:

- перед купанием нужно измерить уровень артериального давления и убедиться в том, что его значения в норме.

- перед погружением необходимо разогреть кожные покровы и побыть на воздухе.

- нельзя прыгать или нырять в прорубь с разбега, а также вперед головой — первыми в воду опускают ноги.

- во избежание переохлаждения не стоит оставаться в проруби более минуты.

- выходя из купели, нужно держаться за перила или прибегнуть к помощи окружающих.

- после купания следует насухо вытереться полотенцем и надеть теплую одежду, затем зайти в теплое помещение и выпить согревающий напиток.