

Крещение: Правила купания в проруби.

Запрещается:

- купание детей без присмотра родителей или взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- подъезжать к купели на автотранспорте.

Рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек.

Рекомендуется соблюдать следующие правила:

- 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, чтобы дойти до проруби;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; 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;
- не следует находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду, выпейте горячий чай, лучше всего из ягод и фруктов.

Также стоит помнить, что зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронарно-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
- центральной нервной системы;
- периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
- эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
- органов дыхания;
- мочеполовой системы;
- желудочно-кишечного тракта.