

Рекомендации по безопасности для купающихся



Христианский праздник Крещения Господня в современной России традиционно сопровождается массовым купанием в специально прорубаемых и освящаемых прорубях - иорданях.

Окувание в ледяную воду вызывает спазм сосудов, который у неподготовленных людей может привести к судорогам и холодовому шоку.

В связи с широким распространением в наши дни традиции купания в ледяной воде на Крещение, МЧС России призывает купальщиков придерживаться следующих рекомендаций:

- Учитывайте свой возраст - детям и пожилым людям ввиду снижения адаптационных механизмов не следует окунаться в ледяную воду.

- Учитывайте имеющиеся заболевания - если у Вас есть заболевания сердца, артериальная гипертензия, аритмия, ожирение, эпилепсия, невриты, сахарный диабет и другие эндокринные заболевания, глаукома, болезни органов дыхания (астма, бронхит, гайморит, фронтит), кожные заболевания (псориаз, экзема), хронические заболевания мочеполовых органов (пиелонефрит, цистит, аднексит, простатит), - тогда окунаться в ледяную воду Вам строго запрещено.

Если Вы все же решили окунуться в иордань:

1. Пользуйтесь специально оборудованными купелями, т.к. проруби на городских водоемах могут быть небезопасны.

2. Перед погружением в купель не употребляйте алкоголь и не курите, алкоголь ускорит наступление переохлаждения и усилит нагрузку на сердце.

3. Независимо от того, тепло на улице или холодно, одевайтесь тепло: термобелье, шерстяной свитер, шапка, варежки, шерстяные носки, свободная обувь

4. Купальник или плавки наденьте дома заранее. Возьмите с собой сменное белье, полотенце и тапочки (удобные, легко снимаемые, нескользящие), коврик, чтобы постелить под ноги.

5. Сделайте разминку - энергичные махи руками и ногами, небольшая пробежка разогреют Вас и подготовят к холодной воде. Тело должно быть горячим, но не потным.

6. Раздеваться перед погружением в воду нужно снизу вверх - сначала снять обувь, но только после того, как Вы останетесь в купальном костюме, можно снять носки, надеть тапочки и идти к купели.

7. К проруби подходите осторожно, дорожка может быть скользкой.

8. Окунитесь в воду по шею три раза и сразу же выходите (общее время нахождения в воде должно быть не более 15-20 сек.), плавать не надо. Не ныряйте в прорубь вперед головой, это может привести к холодовому шоку.

9. После выхода из купели необходимо сразу обтереться полотенцем, надеть тапочки, сухую одежду (после окунания следует одеваться наоборот - сверху вниз).

10. Очень важно согреться в помещении, выпить горячего сладкого чая.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: во избежание проблем со здоровьем перед купанием в ледяной воде обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!