Памятка

по мерам предосторожности в период Крещенских купаний

1. Гражданам в период Крещенских купаний окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега после освящения её представителем православной церкви.

2. За несколько недель до купания необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.

3. За 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма.

4. Перед погружением в проруби необходимо разогреть мышцы (сделайте приседания, наклоны, помашите руками), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.

5. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Следует идти медленно и внимательно, убедившись, что лестница для спуска в воду устойчива. Для подстраховки необходимо опуститься в воду с помощью поручней, которыми оснащены места спуска в воду.

6. Во время погружения все движения должны быть медленными и четкими. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. При входе в воду первый раз необходимо достигнуть сразу нужной глубины, но не плавать.

7. При погружении ребенка в прорубь следует быть особенно бдительными, испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

8. При выходе из проруби необходимо держаться непосредственно за поручни, использовать сухое полотенце. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

9. После купания (окунания) следует растереть себя и ребенка махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

10. Для купания в проруби женщинам следует выбрать сплошные купальники, а мужчинам свободные плавки-шорты.

ЦТО Управления Роспотребнадзора

По Оренбургской области

11.01.2017