

Автор: Панчук О.Н.
12.01.2023 11:17

Для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник искупаться в проруби, 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 потерю чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Идя к проруби, следует помнить, что дорожка может быть скользкой; - окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; - не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма; - если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать; - выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно также зачерпнуть в пригоршни больше воды и, опершись о поручни, быстро и энергично подняться; - после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду; - для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячего чая, лучше всего из ягод и фруктов, из предварительно подготовленного термоса; - во избежание провалов под лёд, нельзя допускать большого скопления людей на небольшом участке льда. Зрители должны находиться на берегу, купающихся допускать к купели по очереди, чтобы не создавать большого скопления людей на небольших участках; - в районе купели организовано дежурство бригады скорой помощи и сотрудников полиции. - не рекомендуется или запрещается купание в купели до освящения представителем Русской Православной Церкви; - купание без представителей служб спасения и медицинских работников; - купание детей без присмотра родителей или взрослых; - нырять в воду непосредственно со льда; - загрязнять и засорять купель; - распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения; - приводить с собой собак и других животных; - оставлять на льду, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор; - подавать крики ложной тревоги; - подъезжать к купели на автотранспорте. Кроме того, рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек; запрещается купание группой, в которой одновременно - более 3 человек. Помните, зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях. Если вы попали в чрезвычайную ситуацию, и вам нужна помощь пожарных или спасателей – единый номер для вызова всех экстренных служб с мобильного телефона «112», «101»