

Памятка по безопасному купанию в Крещение

Памятка по безопасному купанию в Крещение

Для предотвращения несчастных случаев, травм во время участия в обряде христианского праздника необходимо придерживаться некоторых правил:

- Осуществлять окунание только в специально оборудованных купелях. Такие места заранее согласовываются с чрезвычайными службами. Купание происходит организованно, и в случае возникновения сложностей существует возможность оказания квалифицированной помощи на месте.
- Любые алкогольные напитки запрещены. Также не допускается погружение в ледяную воду в состоянии алкогольного опьянения.
- Возьмите с собой удобную, непромокаемую и не скользкую запасную обувь. Воспользуйтесь ей, иди по дорожке к купальне. Не торопитесь, не бегите, так как риск поскользнуться и получить повреждения, велик.
- Ожидая своей очереди, прибегните к небольшой разминке. Прыжки, приседания, короткая пробежка поможет разогреть тело.
- Новичкам лучше не совершать плавательных движений. Спустившись в воду, достигните той глубины, которая вам нужна, и выходите. Неподготовленные люди могут не справиться с учащенным дыханием, возникающим, как защитная реакция на воздействие холодной воды.
- Противопоказанием при нырянии в порушь являются любые заболевания головного мозга и сосудов. При погружении полностью, сосуды рефлекторно резко сужаются, что может привести к инсульту, потери сознания.
- Для ныряний в ледяную воду требуется специальная предварительная подготовка в виде постепенного закаливания. Если этого нет, то организм может испытать шок от резкого изменения температурного режима. Новичкам рекомендуется не погружаться в купель с головой.
- Оптимальное время нахождения в проруби около 1 минуты. Это позволит избежать общего переохлаждения организма, которое может привести к простудным заболеваниям или пневмонии.
- При выходе воспользуйтесь помощью, так как есть риск сорваться со скользких ступеней и уйти под воду. Лучше воспользоваться страховкой в виде веревки с узлами.
- После купания не стойте на морозе. Разотрите себя сухим полотенцем, и наденьте теплую одежду.
- Рекомендуется в качестве профилактической меры выпить горячий травяной напиток или чай.

Особые правила купания на крещение Господне предусмотрены для малолетних граждан. Педиатры не рекомендуют подвергать купанию в ледяной воде маленьких детей. Однако, если вы взяли с собой ребенка и решили приобщить его к этой христианской традиции, то не оставляйте его одного. Окунайте в воду его только с собой и на короткое время. Сразу же укутайте малыша в теплый плед или покрывало.

Используйте только те купели, где дежурят врачи. В случае непредвиденной реакции детского организма они смогут оказать своевременную помощь. Если ребенок сопротивляется, не заставляйте его. Не окунайте его в воду насильно. От страха и резкого холода может наступить шоковое состояние, которое спровоцирует перебои в работе сердца и кровообращения. Оптимальный вариант для первого раза просто намочить ребенку щиколотки и ручки.

Создан: 19.01.2022 11:46. Последнее изменение: 19.01.2022 11:46.

Количество просмотров: 292