



## Меры безопасности при купании в праздник Крещения Господня



В ночь с 18 на 19 января православный мир отмечает праздник Крещения Господня, или Богоявления. В Крещенский сочельник и в сам день Крещения Господня во всех православных храмах после Божественной литургии совершается обряд Великого освящения воды. По древнему поверью, в этот день вся вода становится святой и исцеляет любые недуги. Освященная Крещенская вода – величайшая святыня. Ее хранят в течение всего года, употребляя в небольшом количестве утром натощак, предварительно прочитав специальную молитву. Считается, что, окунувшись в нее, люди освобождаются от грехов. Многие отважатся в этот день искупаться в иордани — вырубленной в форме креста проруби.

Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям, казачества, военным вопросам и взаимодействию с правоохранительными органами администрации МО Гулькевичский район призывает купающихся соблюдать следующие правила:

Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях.

- 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 для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой.

- Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; Никогда 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 шоку от холода.

- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.

- 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.

- После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

- Для укрепления иммунитета и во избежание возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов из предварительно подготовленного термоса.

Противопоказания к купанию в проруби:

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, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);

- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия; энцефалит, арахноидит);

- периферической нервной системы (невриты, полиневриты);

- эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);

- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);

- органов дыхания (туберкулез легких - активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);

- мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);

- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит);

- кожно-венерические заболевания.

Что необходимо для купания в проруби в Крещение Господня:

- полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;

- плавки или купальник, можно в белье;

- тапочки, чтобы не поранить ноги, только чтобы не скользили при ходьбе по льду, лучше шерстяные носки,

в них можно купаться, ботинки;

- резиновая шапочка;

- сила воли и желание.

Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям, казачества, военным вопросам и взаимодействию с правоохранительными органами администрации МО Гулькевичский район настоятельно рекомендует гражданам использовать для крещенских купаний только оборудованные места и неукоснительно соблюдать меры безопасности.