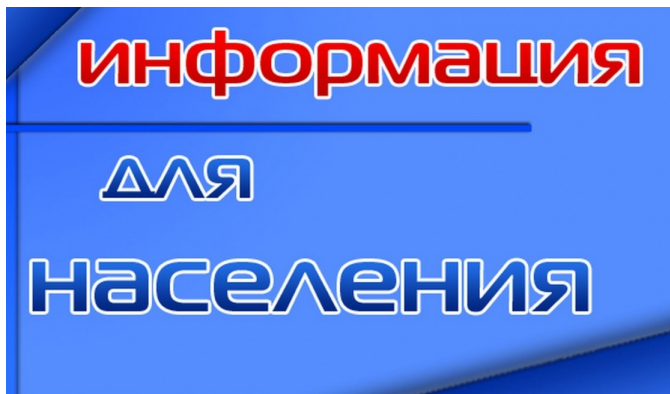


Напоминаем правила безопасности при купании в Крещенской купели



Приближается праздник Крещение Господня, который пройдет 19 января. В этот день люди традиционно купаются в проруби. Окунаться следует в специально оборудованных для этого местах после освящения их представителем православной церкви.

В Юрьянском районе будут оборудованы три места для купания: в с. Великорецкое, с. Верховино, с. Медяны.

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

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

Перед погружением в проруби необходимо разогреть мышцы (сделайте небольшую зарядку), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.

Также к проруби нужно подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви. Подходить следует медленно и внимательно. Для подстраховки опускайтесь в воду с помощью поручней.

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.

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

При выходе из проруби необходимо держаться за поручни, использовать сухое полотенце. Необходима страховка и взаимопомощь.

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

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

**В период крещенских купаний НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

- распивать алкоголь, купаться в состоянии опьянения;
- купание детей без присмотра взрослых;
- загрязнять и засорять купель;

- приводить с собой собак и других животных;
- нырять в прорубь непосредственно со льда, вперед головой и находиться в нем более 1 минуты;
- при групповом купании находиться в воде более трех человек одновременно;
- находиться рядом с прорубью на льду одновременно более 20 людям;
- оставлять на льду и в гардеробах бумагу, стекло и другой мусор;
- подъезжать вплотную к купели на автотранспорте;
- подавать крики ложной тревоги.

**Купания в проруби противопоказаны людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:**

1. сердечно-сосудистой системы;
2. воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
3. центральной нервной системы;

4. периферической нервной системы;

5. эндокринной системы;

6. органов зрения;

7. органов дыхания;

8. мочеполовой системы;

9. желудочно-кишечного тракта;

10. кожно-венерические заболевания.