

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, идя 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 пору́бь являются любые заболевания головного мозга и сосудов. При погружении полностью, сосуды рефлекторно резко сужаются, что может привести к инсульту, потере 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.