

Правила поведения на воде во время крещенских купаний



Купание в Крещение необходимо проводить в определенных для этого местах, где организовано дежурство экстренных служб.

Чтобы не оказаться в неприятной ситуации, связанной, например, с провалом под лед, каждому человеку следует не злоупотреблять спиртным, быть осмотрительным, следить за своим самочувствием и состоянием своих друзей и соблюдать основные правила поведения при купании в открытых водоемах в зимнее время года:

1. Перед погружением обязательно проконсультироваться у врача.

2. Прорубь должна быть хорошо расчищена от осколков льда, чтобы не поскользнуться и не пораниться, и чтобы выбираться было проще. Желательно, чтобы она имела лестницу или мелководную зону для легкого выхода из воды.



Никогда не следует погружаться в одиночку — вдруг понадобится помощь!

3. Заходить в воду следует разогретым и постепенно. Так легче переносить холод. Для разогрева перед процедурой можно несколько минут побегать, поприседать, поделать активные движения.

4. Одежда и обувь должны легко и быстро сниматься и одеваться.

5. Не следует употреблять спиртные напитки до купания, иначе замерзание после выхода будет намного сильнее. К тому же велик риск разрыва кровеносных сосудов. После ныряния человеку для согревания отлично подойдет горячий чай.

6. Не нужно сидеть в проруби до мурашек. Озноб — это признак замерзания, значит уже пора выходить из воды. В среднем достаточно пребывать в воде 10 секунд — как раз можно трижды окунуться, как положено по традиции.