

Правила безопасности купания в Крещенской иордани

Для того, чтобы доставить себе удовольствие и порадоваться преодолению страха окунуться в ледяную водицу, только желания недостаточно. Нужны знания - как это правильно сделать! Правила не сложные, они доступны каждому.

Правила безопасности купания в Крещенской иордани:

1. Гражданам в период Крещенских купаний окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега после освящения её представителем православной церкви.
2. За несколько недель до купания необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.
3. За 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма.
4. Перед погружением в проруби необходимо разогреть мышцы (сделайте приседания, наклоны), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.
5. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Следует идти медленно и внимательно, убедившись, что лестница для спуска в воду устойчива. Для подстраховки необходимо опуститься в воду с помощью поручней, которыми оснащены места спуска в воду.
6. 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.
7. При погружении ребенка в прорубь следует быть особенно бдительными, испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.
8. При выходе из проруби необходимо держаться непосредственно за поручни, использовать сухое полотенце. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.
9. После купания следует растереть себя и ребенка махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

В период Крещенских купаний ЗАПРЕЩЕНО:

1. распивать спиртные напитки, купаться в состоянии опьянения;
2. купание детей без присмотра взрослых;
3. загрязнять и засорять купель, оставлять на льду и в отапливаемых палатках стекло и другой мусор;
4. приводить с собой собак и других животных;
5. нырять в прорубь непосредственно со льда, вперед головой и находиться в нем более 1 минуты;
6. при групповом купании находится в воде более трех человек одновременно;
7. находится рядом с прорубью на льду одновременно более 20 человек;
8. подъезжать вплотную к купели на автотранспорте.

Соблюдение указанных выше правил безопасности поможет провести обряд омовения в святой праздник "Крещение Господне" без негативных последствий.