

Правила купания в Крещение

16.01.2015

Еще раз хотелось бы напомнить правила, необходимые соблюдать тем, кто все-таки отважился погрузиться в прорубь: 1. За час до купания следует плотно поесть, можно выпить ложку рыбьего жира. Кожу предварительно лучше намазать оливковым маслом или жирным кремом. Перед заходом в ледяную воду необходимо обязательно разогреться, сделать небольшую разминку или пробежку. Но нельзя заходить в воду вспотевшим. 2. Лучше не нырять в прорубь с головой - во избежание резкого спазма сосудов головного мозга и развития инсультов. 3. Время пребывания в купели не должно превышать одной минуты, а лучше ограничиться несколькими секундами, чтобы не допустить переохлаждения. Ни в коем случае нельзя поддаваться чувству эйфории, которое иногда возникает у купающихся в ледяной воде, - это может привести к переохлаждению и другим тяжелым последствиям. 4. После выхода на мороз нужно обязательно переодеться в сухую теплую одежду, обязательно надеть шапку, варежки, шерстяные носки и валенки. Хороший способ быстро согреться - выпить заранее припасенного горячего чая или кофе. 5. Обязательным правилом при Крещенском купании является полное исключение алкогольных напитков. Алкоголь, конечно, добавит храбрости, но на самом деле он только усилит спазм сосудов в холодной воде, что может быть опасно для жизни. 6. Что касается купания в проруби детей, то большинство педиатров активно возражают против этого. Но если родители все же решили приобщить своего ребенка к обряду, то они должны помнить ряд моментов. Купание обязательно должно происходить под присмотром взрослых в специально отведенных для этого местах, где дежурят спасатели и врачи скорой помощи, поскольку резкое охлаждение у детей может привести к острой надпочечниковой недостаточности, шоку и остановке кровообращения. 7. Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка купаться, если он не хочет. В ледяной воде он может сильно испугаться и утонуть. Помните, что врачи рекомендуют к таким мероприятиям готовиться заранее с помощью регулярного закаливания, тогда купание в Крещенскую ночь не станет сильным стрессом для организма. Инспектор группы ППиОС Управления по СВАО ГУ МЧС России по г.Москве О.А.Овчинникова

Адрес страницы: <http://lianozovo.mos.ru/presscenter/news/detail/1521660.html>

[Управа района Лианозово](#)