

Крещение: Правила купания в проруби.

Запрещается:

- купание детей без присмотра родителей или взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- подъезжать к купели на автотранспорте.

Рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек.

Рекомендуется соблюдать следующие правила:

- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
 - к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки, чтобы дойти до проруби;
 - окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода;
 - не следует находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
 - если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду, выпейте горячий чай, лучше всего из ягод и фруктов.
- Также стоит помнить, что зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:
- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
 - сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронарно-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
 - центральной нервной системы;
 - периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
 - эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
 - органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
 - органов дыхания;
 - мочеполовой системы;
 - желудочно-кишечного тракта.

Врач-валеолог отдела общественного
здоровья УЗ «МОЦГЭиОЗ»

В.Н. Костюкович