



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КУПАНИЯ В ПРОРУБИ

Прежде всего, оцените свои возможности и состояние здоровья.

Купание в крещенские морозы полезно только закаленным людям. Особенно опасно погружение в холодную воду людям с бронхолегочными заболеваниями, со слабым сердцем, проблемами с давлением. Если оно высокое, то в ледяной воде может произойти спазм сосудов или микроинсульт; а если пониженное, то есть опасность судорог или потери сознания.

Даже вполне здоровым людям не рекомендуется погружаться в прорубь более чем на 2 минуты.

До самой проруби необходимо идти в обуви, поскольку ноги начинают замерзать в первую очередь. Раздеваться перед купанием лучше всего постепенно: сначала снять верхнюю одежду, через несколько минут обувь, только потом раздеться до купальника.

Основной причиной несчастных случаев на воде становится переохлаждение, так как организм не может возместить потерю тепла. Для сохранения тепла неплохо растереть тело жирным кремом или выпить столовую ложку рыбьего жира. После купания нужно сначала хорошо растереться полотенцем, потом одеться и выпить горячее питье.

При купании в проруби запрещается: оставлять детей без присмотра, выходить на лед большими группами, распивать спиртные напитки и выезжать на лед на автотранспорте.

Не оставайтесь долго на морозе – ощущение тепла может пройти через несколько минут.

Если ваш организм переохладился и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться или укрыться одеялом, принять горячее сладкое питье. Если есть возможность, перейдите в тёплое помещение.

Все эти правила актуальны и для крещенских купаний, которые крымские спасатели рекомендуют проводить только в местах, специально оборудованных и подготовленных в соответствии с требованиями безопасности. Следует воздержаться от омовения при отсутствии сотрудников, отвечающих за безопасность на водных объектах. Только квалифицированные специалисты помогут своевременно оказать первую медицинскую помощь и избежать травм и обморожений.

При резком ухудшении самочувствия – обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.