



 объясняемрф

Купание в проруби: что важно знать

Где купаться безопасно



К Крещению **оборудуют купели**. Узнать, где находятся ближайшие, можно на сайте епархии, администрации и в местных СМИ.

Купаться стоит **только в специально отведённых местах**. Погружение в них безопасно — установлены прочные настилы, поручни и противоскользящие покрытия.

У всех купелей **дежурят спасатели** и **медицинские работники**, чтобы в любой момент прийти на помощь.



Готовьтесь к крещенскому купанию заранее

Погружение в ледяную воду **один раз в год** — стресс для организма. Перепад температур может вызвать переохлаждение или острую сердечно-сосудистую недостаточность. Приучайте себя к холоду постепенно:

- ◆ мойте ноги **прохладной водой**
- ◆ гуляйте **в лёгкой одежде в прохладную погоду**
- ◆ летом плавайте **в естественных водоёмах**
- ◆ принимайте **контрастный душ**: 15 секунд в холодной воде, 15 в тёплой. Начать можно с трёх минут в сумме и постепенно увеличивать время процедуры **до 5-6 минут**
- ◆ за несколько дней перед крещенским купанием попробуйте погрузиться в ванну с прохладной водой **на 2-3 минуты максимум**

Перед погружением



- ◆ **Дайте телу возможность адаптироваться к холоду:** сначала побудьте на воздухе без верхней одежды
- ◆ **Раздевайтесь сверху вниз.** До купания оставайтесь в носках и обуви, чтобы ступни не потеряли чувствительность
- ◆ **Разомнитесь,** разотрите кожу
- ◆ К полынье **подходите в тёплых носках** или нескользящих тапках
- ◆ **Проверьте,** что лестница для спуска в воду устойчивая
- ◆ В день купаний **откажитесь от алкоголя — и до, и после**

В момент купания



◆ **Опускайтесь постепенно и не ныряйте.** Лучше вообще не окунать в воду голову, чтобы избежать внезапного спазма сосудов

◆ **1 минута** — максимальное время в воде, чтобы не случилось переохлаждения.
Для новичков — 30 секунд

◆ Выходите из проруби быстро, но осторожно — **ступеньки и поручни скользкие**

◆ Вылезая, **держитесь за поручни** через сухое полотенце, чтобы руки не скользили. Если полотенце не подготовили, наберите в ладони горсть снега с края проруби или зачерпните воду



После выхода из проруби



✦ **Вытритесь** насухо мягким полотенцем

✦ **Наденьте** сухое бельё и тёплую одежду

✦ **Согрейтесь** горячим чаем



Александр Патрин / ТАСС

Кому нельзя купаться зимой



Детям, пожилым, беременным женщинам —
не рекомендуется.

Противопоказано купаться людям
с хроническими заболеваниями:

◆ сердца и сосудов

◆ эндокринной
системы

◆ головного мозга

◆ периферической
нервной системы

◆ ЖКТ

◆ мочеполовой
системы

◆ дыхательной
системы

**Не купайтесь, если чувствуете
любое недомогание.**

