Меры предосторожности купания в Крещение

Несчастные случаи и травмы при плавании в ледяной воде могут быть исключены лишь при соблюдении мер предосторожности. Как правило, место проведения купания должно быть оборудовано всем необходимым: деревянными настилами для выхода на лед, а также поручнями и ступенями для входа в воду. Купель оборудуют на достаточном удалении от берега. Толщина льда должна составлять не менее 25 см. Если Вы приняли решение искупаться, то должны знать и неукоснительно выполнять меры безопасности:

- Недопустимо выходить на лед группами более 5–10 человек, по причине возможного внезапного обрушения льда под тяжестью желающих искупаться и просто наблюдающих за этим ритуалом людей.

- Выйти из проруби не так просто, особенно в сильный мороз, когда руки прилипают не только к металлу, но и к дереву. Некоторые перед спуском в прорубь вешают на поручни лестницы сухое полотенце, чтобы при выходе не держаться за них.

Непосредственно при купании в ледяной воде, купающийся должен соблюдать следующие меры безопасности:

- не плавать под водой в небольшой проруби, на мелководье;

- не подныривать под лед, не сталкивать людей в воду;

- не купаться в одиночку, без страховки товарищей;

- не купаться в переохлажденном состоянии;

- прекращать купание при ушибах, порезах, внезапно наступившей слабости, скованности движений, возникновении сильной боли в пальцах, общем переохлаждении.

- не допускать скопления в проруби большого количества купающихся и нельзя допускать чрезмерного скопления зрителей вокруг проруби;

- ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь. Опьянение маскирует воздействие холода на организм человека. Также не советуют нырять людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, в особенности ишемической болезнью сердца, перенёсших инфаркт миокарда. В целях безопасности рекомендуется воздержаться от купания в проруби вообще и заменить купание умыванием дома обычной водопроводной водой – ведь в день Крещения освящается вся водная стихия в целом.