

# **Правила безопасности при купаниях в проруби на Крещение**

## Правила окунания в прорубь в Крещение:



разогрейте тело,  
сделайте разминку



не находитесь в проруби  
более 1 минуты



лучше не окунайтесь с головой  
(возможно сужение сосудов)



после разотритесь полотенцем,  
тепло оденьтесь, выпейте чай

### При себе иметь:



нескользящую  
обувь или  
шерстяные носки



теплый халат  
или полотенце



туристический  
коврик

**Обязательно**  
присутствие МЧС  
и медработников



### Окунание в прорубь противопоказано:



детям до 6 лет,  
пожилым  
людям



и беременным  
женщинам



**при наличии заболеваний** органов  
дыхания, сердечно-сосудистой,  
нервной, эндокринной, мочеполовой  
системы; кожно-венерических болез-  
нях; воспалительных процессах



**если** вы приняли  
алкоголь  
или только что  
вышли из бани



Системное моржевание способствует оздоровлению организма, а вот погружение в прорубь один раз в году - сильнейший стресс для организма. ОНД и ПР Темрюкского района напоминает правила купания в проруби на Крещение:

---

- Окупаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега под присмотром спасателей.

- 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 для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.

- Окупаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; Никогда 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 шоку от холода.

- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.

- Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма. При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в следующем. Не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от начальной точки может достигнуть 1 — 1.5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед.

- Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

- Выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.

- Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

- После купания (окупания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

*Инспектор ОНД и ПР Темрюкского района лейтенант внутренней службы Коваль Р.Э.*

Дата публикации: 14.01.2021

Теги: [ГО и ЧС](#).

[Копировать ссылку](#)

[Предыдущая новость](#) [К списку новостей](#) [Следующая новость](#)

