

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ!



В России в ночь на Крещение принято освящать воду. В этот день многие люди купаются в проруби, веря, что вода смывает все грехи и болезни.

Врачи объясняют, что, с одной стороны, купаться зимой в холодной воде - хорошо: происходит выброс гормонов, которые стимулируют организм. Но, с другой стороны, «моржи» плохо переносят жару. Кроме этого, на Крещение в проруби преимущественно плавают люди неподготовленные. Предсказать реакцию организма в таком случае практически невозможно. Врачи не отрицают, что для молодого организма «моржевание» может быть и полезным. А вот для людей пожилых, у которых стенки сосудов недостаточно эластичные - вредным. Купание в проруби однозначно противопоказано людям, имеющим сердечнососудистые заболевания.

Врачи настоятельно не рекомендуют перед купанием употреблять горячительные напитки.

Необходимые мероприятия перед погружением в ледяную воду.

1. Перед погружением в купель нужно обязательно проконсультироваться у врача. Людям с диабетом, аритмией, заболеваниями почек, женщинам с гинекологическими заболеваниями о проруби лучше забыть. У гипертоников может случиться инсульт.

2. За неделю до погружения лучше начать готовить организм к морозу. Первые 3 - 4 дня достаточно выходить на балкон на минутку в шортах и футболке. В оставшиеся дни - добавить обливания холодной водой. Хватит одного-двух (в последние два дня) ведер с холодной водой.

3. Также за неделю до купания в проруби из рациона нужно исключить цитрусовые, зелень, шиповник и другие продукты, богатые витамином «С» - он стимулирует иммунитет, а стимулировать иммунитет больше, чем это сделает акт погружения в ледяную воду, не стоит.

4. Одежда и обувь должны легко и быстро сниматься и надеваться. Правильно оденьтесь. В идеале на одежде не должно быть застежек вообще, на крайний случай — «молния». Застегнуть пуговицы на морозе, а тем более завязать шнурки будет

проблематично. Кроме того, следует взять коврик. На нем можно стоять, вытираясь и переодеваясь. Шапку нужно надеть сразу после выхода из воды.

5. Не всякая погода подходит для купания. Идеальная температура для новичков - от 2 до 5 градусов ниже нуля. Можно рискнуть нырнуть и в мороз посильнее, но -10 градусов - опасный порог для человека, впервые пробующего погружение в прорубь.

6. Прорубь должна быть хорошо расчищена от осколков льда, чтобы не поскользнуться и не пораниться, и чтобы выбираться было проще. Никогда не следует погружаться в одиночку.

- глубина проруби не должна превышать 1,2 - 1,8 метра;

- по периметру проруби устанавливается леерное ограждение. В ночное время прорубь и маршруты подхода и отхода к ней должны быть освещены;

- прорубь должна иметь 2 спуска, оборудованных лестницами;

- спуск в прорубь осуществляется с одной стороны, выход из нее - с противоположной стороны от спуска в прорубь;

- вблизи проруби оборудуется спасательный пост, оснащенный снаряжением, необходимым для оказания первой доврачебной помощи. В состав спасательного поста включаются два спасателя. Во время проведения купания граждан один из спасателей постоянно находится у кромки проруби;

- вблизи от выхода из проруби оборудуется отапливаемое помещение (вагончик, палатка или др.) для обогрева и переодевания граждан, вышедших из проруби;

- на берегу организуется пропускной режим, допускающий граждан к проруби по очереди в целях недопущения большого их скопления на небольшом участке льда.

7. За два часа до погружения нужно обязательно плотно поесть. В холодной воде тело начнет быстро тратить все ресурсы на обогрев, и ни одна килокалория не будет лишней.

8. Заходить в воду следует разогретым и постепенно. Так легче переносить холод. Для разогрева перед процедурой можно несколько минут побегать, сделать разминку. Входить в воду нужно не спеша, в среднем темпе: если медленно, можно успеть замерзнуть, а если быстро, то может возникнуть испуг, сильный стресс, пульс и давление резко поднимутся, перехватит дыхание. Зайдя по колени, нужно ополоснуть водой лицо, умыться. Это тоже подготовит организм к полному погружению.

9. Не следует употреблять спиртные напитки, иначе замерзание после выхода будет намного сильнее. К тому же велик риск разрыва кровеносных сосудов. Для согревания отлично подойдет и обычный чай.

10. Не нужно долго сидеть в проруби. Озноб - это признак того, что организм начал переохлаждаться. В среднем достаточно пребывать в воде 10 секунд - как раз можно трижды окунуться, как положено по традиции.

Внимание! Врачи категорически запрещают купаться в мороз детям! У маленьких детей, особенно у младенцев, несовершенная система терморегуляции. Обморожение может произойти очень быстро и родители просто не успеют этого заметить. Последствия такого купания могут быть самые серьезные: ребенок может заболеть пневмонией, менингитом, либо другим заболеванием центральной нервной системы.

Что рекомендуется иметь людям для купания в проруби:

- полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;

- плавки или купальник (белье, рубаха);

- тапочки, чтобы не поранить ноги, только чтобы не скользили по льду, лучше шерстяные носки, в них и купаться;

- резиновая шапочка.

Самое опасное в процессе купания – переохлаждение. Его первый признак – покраснение кожи, которое появляется после выхода из проруби. Если возникла боль в

висках и затылке, немедленно прекращайте плавать. Предупреждениями являются также скованность движений и усталость.

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний.

Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечностей, восстановлении кровообращения в пораженных холодом тканях и предупреждении развития инфекции. Первое, что надо сделать при признаках обморожения – доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

При обморожении I степени охлажденные участки следует согреть до покраснения теплыми руками, легким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.

При обморожении II-IV степеней быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует. Необходимо наложить на пораженную поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань). Пораженные конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань.

Пострадавшим нужно дать горячее питье, горячую пищу, по таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки «Но-шпа» и папаверина. Не рекомендуется растирать больных снегом, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микрорасдины на коже способствуют внесению инфекции. Нельзя использовать быстрое отогревание обмороженных конечностей у костра, бесконтрольно применять грелки и тому подобные источники тепла, поскольку это ухудшает течение обморожения. Неприемлемый и неэффективный вариант первой помощи – втирание масел, жира, растирание спиртом тканей при глубоком обморожении.

В случае ухудшения самочувствия или обнаружения первых признаков обморожения незамедлительно сообщите в службу спасения по телефону «112» или скорую медицинскую помощь «03», с мобильного «030».

**Отдел по делам ГО и ЧС
Администрации города Когалыма**