

## Как безопасно окунуться в прорубь

Традиционное на протяжении многих лет крещенское купание – большое событие для православных христиан. Однако не всегда, окунаясь в пробирающую до мурашек ледяную воду, люди здраво оценивают свои силы, ведь это большой стресс для организма. Как правильно окунуться в праздник 19 января с минимальным риском для своего здоровья:

В первую очередь окунаться стоит в местах, специально отведенных для купания. Не следует этого делать заболевшим людям. Все, что хронически болит или воспаляется, при таком холоде лишь обострится. Дети, которые не знали до этого о закаливании, люди с гипертонией, диабетом, туберкулезом и даже беременные – все это особая группа риска.

За пару часов до выхода из дома не забудьте плотно поесть. Как известно, пища – это энергия, а она вам очень даже понадобится. Далее уделите внимание выбору гардероба. Подготовьте не только теплую и удобную одежду, но и ту, которая быстро расстегивается и застегивается. Это для того, чтобы выйдя из воды, вы не замерзли.

Также обязательный атрибут – шапка, желательный – резиновый коврик, чтобы при переодевании не поскользнуться. Не забывайте, что ходить по льду босиком – очень сомнительный навык, так что захватите пару максимально шипованной и легко снимаемой обуви. Как вариант – теплые шерстяные носки.

Теперь, когда вы полностью собраны и готовы к бою с прорубью, возникает вопрос: а что же делать дальше? Спускаясь вниз, не забирайтесь под воду с головой – сосуды вашего головного мозга вряд ли готовы к такому шоку. Шок от холода – реальное явление и проблема, которое возникает из-за стремительной потери температуры тела. Вместе с тем не бойтесь и сразу заходите в воду на нужную глубину, но лучше не плавайте, ведь из-за холода и так появляется учащенное сердцебиение. В целом, в проруби нежелательно находиться более 1 минуты.

Как только вы снова встали на ноги, согревайтесь: растирайте себя полотенцем, переоденьтесь во все сухое, выпейте чего погорячее – не путать с алкоголем. К слову, о нем. Употребление подобного напитка после проруби – не лучшая помощь вашему организму. Оно дает временное ощущение тепла из-за расширения сосудов, но больно бьет по сердцу.

Первые признаки того, что организм находится в состоянии шока – озноб, посиневшие кожа, губы, болезненные пальцы рук и ног. Если все это проявлено в легкой степени, поможет физкультура: интенсивные упражнения разогреют ваше тело. В случае среднего и тяжелого переохлаждения нужно просить помощь друга: растирание, массаж, теплая одежда, одеяло и, наконец, кровать.

В любом случае, самолечение и помощь неквалифицированного человека – всегда, как говорится, на свой страх и риск. Поэтому доверьтесь профессионалам, а именно – медицинской бригаде, которая точно будет дежурить на месте купания.

Не забывайте о том, что вы все же – на льду. И здесь действуют те же правила, что и во время зимней рыбалки. Купание детей – только под присмотром родителей или взрослых. Заходить за специальные ограждения, приводить с собой животных и прыгать с толпой друзей на краю полыньи – тоже под запретом. Как видно, соблюдать эти правила не очень-то и сложно. Главное – помнить и вовремя их выполнять. Желаем вам и вашим близким только безопасного погружения!

*Информирует Гомельский городской отдел по ЧС*