

Рекомендуем соблюдать правила безопасности во время крещенских купаний

19 января православные будут отмечать священный праздник – Крещение Господне. В этом году в Уфе для верующих оборудуют четыре иордани: на реке Белая в районе Монумена Дружбы, на реке Белая в микрорайоне Нижегородка, а также на озерах, расположенных в парках культуры и отдыха имени И. Якутова и «Кашкадан».

После праздничного ночного богослужения в храмах с 18 на 19 января пройдут крестные ходы, и затем все желающие смогут произвести трехкратное погружение в освященную воду. Крестный ход к иордани на р. Белая (напротив Монумена Дружбы – старая пристань) состоится 19 января в 10:30, в районе ж/д моста в Нижегородке — в 10:00, к Солдатскому озеру в парке им. И. Якутова — в 10:00. Купель на озере Кашкадан в парке культуры и отдыха «Кашкадан» будет освящена батюшкой 18 января в 23:00 — 23:15.

В последние годы несчастных случаев и серьезных происшествий в этот священный праздник не зафиксировано. Это связано с тем, что заблаговременно принимаются все необходимые меры, чтобы сделать празднование Крещения Господня максимально безопасным. Так, возле купелей будут дежурить спасатели, работники Центра общественной безопасности Уфы, сотрудники полиции и медработники. Однако и самим верующим необходимо соблюдать правила безопасности.

Рекомендуется отказаться от купания в несанкционированных местах и соблюдать все меры безопасности при купании в проруби:

- необходимо оценить свои возможности и состояние здоровья, перед купанием лучше проконсультироваться с врачом и пройти обследование;
- категорически запрещено употреблять алкоголь перед купанием;
- запрещено купание детей без присмотра родителей или взрослых;
- перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног;
- не нырять в воду непосредственно со льда;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Нельзя нырять в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.
- при входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание, как только ваше тело приспособилось к холоду.

- окунаться не больше, чем на 10-15 секунд;
- не нужно находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- после купания (окунания) необходимо растереть себя и ребенка махровым полотенцем и надеть сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и недопущения переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Купания на Крещение – это старинный обычай, считается, что, окунувшись в освященную воду, человек не будет болеть целый год. Но нужно понимать, что к купаниям необходимо готовиться, и если человек решил окунуться в прорубь на Крещение, то закаливаться надо начинать как минимум летом. Нужно потихоньку приучать свой организм выживать в экстремальных состояниях, в которых он оказывается. Также напоминаем, что зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях: воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты; сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий); центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия; энцефалит, арахноидит); периферической нервной системы (невриты, полиневриты); эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз); органов зрения (глаукома, конъюнктивит); органов дыхания (туберкулез легких — активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальной астме, экземе); мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы); желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит); кожно-венерические заболевания.