

# КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



## Полезно ли купаться в ледяной воде?

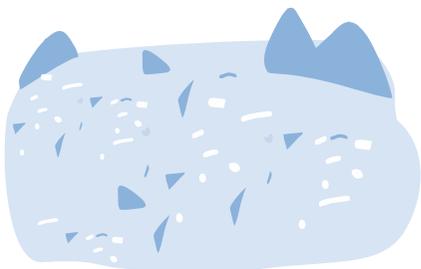
Купание – это хороший способ закаливания организма, профилактика простудных заболеваний и тренировка сердечно-сосудистой системы.

Главное условие — регулярность и постепенное снижение температуры воды.

**ПРИ ПОГРУЖЕНИИ В ЛЕДЯНУЮ ВОДУ ПРОРУБИ ОДИН РАЗ В ГОД ОРГАНИЗМ ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНЕЙШИЙ СТРЕСС!**

Это может вызвать:

- холодовой шок;
- судороги;
- сердечный приступ;
- приступ бронхиальной астмы;
- приступ эпилепсии;
- потерю сознания;
- повышение артериального давления;
- повышение сахара крови.



# КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Что делать,  
если избежать отморожения  
или переохлаждения не удалось?

- Если вы чувствуете онемение или покалывание кожи, есть нарушение чувствительности и дрожь, необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью.
- Самостоятельно следует попытаться согреться, укутаться теплой одеждой или одеялом, выпить горячего чая.

## Как сделать купание безопасным?

Чтобы избежать переохлаждения или отморожения, необходимо соблюдать простые правила:

- обязательно разогрейте тело, выполните небольшую разминку или пробежку;
- воздержитесь от употребления алкоголя до и после купания;
- не купайтесь голодным и сразу после приема пищи;
- исключите длительное нахождение в холодной воде;
- не окунайтесь в воду с головой;
- после выхода из воды переоденьтесь в сухую чистую одежду и перейдите с улицы в теплое помещение, с собой у вас должно быть горячее питье.



# КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



С осторожностью  
следует отнестись  
к такому купанию  
всем пожилым людям  
и маленьким детям.

**Обязательно проконсультируйтесь  
с врачом перед купанием  
в ледяной воде, независимо от возраста  
и состояния здоровья!**

## Для кого купание в проруби опасно?

**Строго противопоказано окунаться  
в ледяную воду при наличии:**

- ▶ нестабильного артериального давления, нарушений ритма сердца;
- ▶ бронхиальной астмы;
- ▶ эпилепсии;
- ▶ перенесенной операции менее одного месяца назад;
- ▶ острых респираторных заболеваний (в том числе COVID-19).

