

## **Памятка для граждан при проведении Крещенских купаний:**

- Не использовать воду из водоема для питьевых целей;
- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку. 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. Идя к проруби помните, что дорожка может быть скользкой;
- Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда не ныряйте в прорубь вперёд 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 вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащённое дыхание. Не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма. После купания (окунания) разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- Для укрепления иммунитета и во избежание переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов из предварительно подготовленного термоса.

## **Памятка к противопоказаниям купания в проруби:**

- 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, 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, бронхиальная астма);
- мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);
- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит);
- кожные и венерические заболевания.