

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК

Безопасность людей во время крещенских погружений

ПРАВОСЛАВНЫЕ ТРАДИЦИИ

Православные люди 19 января празднуют Крещение. В этот день верующие отмечают сразу два события в истории религии – крещение Божьего Сына Иоанном Предтечей в водах реки Иордан, и явление Троицы Божьей, то есть Богоявление. Считается, что с момента Крещения начался выход Иисуса Христа к людям. Среди верующих есть популярная традиция – купаться в этот день. Как окунуться в прорубь на Крещение, чтобы не нанести вред своему здоровью?



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ, «ПЛЮСЫ» и «МИНУСЫ» ПОГРУЖЕНИЙ

Правила, которыми нельзя пренебрегать: - консультация с врачом накануне; - правильный выбор проруби (глубина не более 1,5 м); - наличие всех необходимых вещей (полотенце, тапочки, халат); - разогрев перед окунанием; - отказ от ныряния с головой; - соблюдение времени пребывания в воде; - употребление теплых согревающих напитков; - воздержание от спиртного. Если сама мысль о купании вызывает у Вас ужас – тогда этого делать не стоит.



Плюсы – после закаливания организма холодом в большинстве случаев у здоровых людей отмечаются: прилив энергии, сил; повышение трудоспособности; исчезновение различных видов аллергических реакций; улучшение кровообращения; исчезновение депрессии; нормализация сна. Общее улучшение самочувствия.

Минусы - дыхание становится частым и глубоким; наблюдается очень быстрое сердцебиение, возникает большая вероятность развития аритмии, гипертонии;

значительно повышается уровень сахара в крови, что может спровоцировать развитие сахарного диабета; нарушаются защитные функции организма, направленные на борьбу с вирусами гриппа и сезонных ОРВИ, увеличивается холестерин в крови, что чревато появлением атеросклероза.

КАК ЭТО «РАБОТАЕТ»

Очень важно подготовиться морально перед тем, как купаться на Крещение в проруби, а также соблюдать все правила техники безопасности. Как только тело человека погружается в ледяную воду, мгновенно пробуждается центральная часть головного мозга. Низкая температура воспринимается организмом как сильный стресс. В большинстве случаев эта ситуация действует положительно – происходит обезболивание, проходит спазм, снимается воспаление и уменьшаются отеки. При погружении в воду температура тела человека достигает сорока градусов. С первого взгляда это очень плохо, но на самом деле никакого вреда от этого нет. Такая температура держится буквально несколько секунд, и за это короткое время в организме успевают погибнуть различные микробы, вредоносные бактерии, вирусы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Следует помнить, что есть заболевания при которых купание в проруби на Крещение категорически запрещено, так как это может привести к летальному исходу. Сюда относятся: гипертония, стенокардия, гипотония (низкое давление) – резкая перемена температуры чревато обмороком, после которого жизнь человека уже полностью зависит от спасателей и медиков; воспалительные заболевания ЛОР- органов; проблемы сердечнососудистой системы; эпилептические припадки, черепно-мозговые травмы, атеросклероз; невриты, полиневриты и ряд других заболеваний.

ГДЕ МОЖНО СОВЕРШИТЬ КРЕЩЕНСКИЕ ПОГРУЖЕНИЯ ?

Постановлением Администрации городского округа г. Рыбинск №32 от 16.01.2018 г. определено место и время Крещенских погружений.

Иордань для погружений организована в районе спасательной станции «Переборы», время погружений установлено с 03:00 до 17:00 19.01.18

Предупреждён значит защищён!