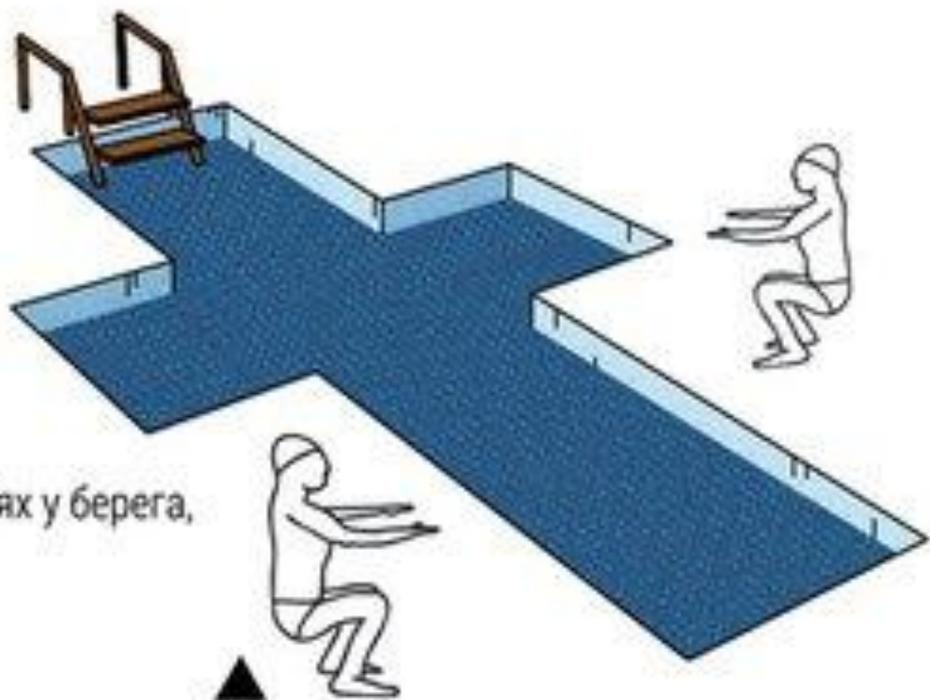
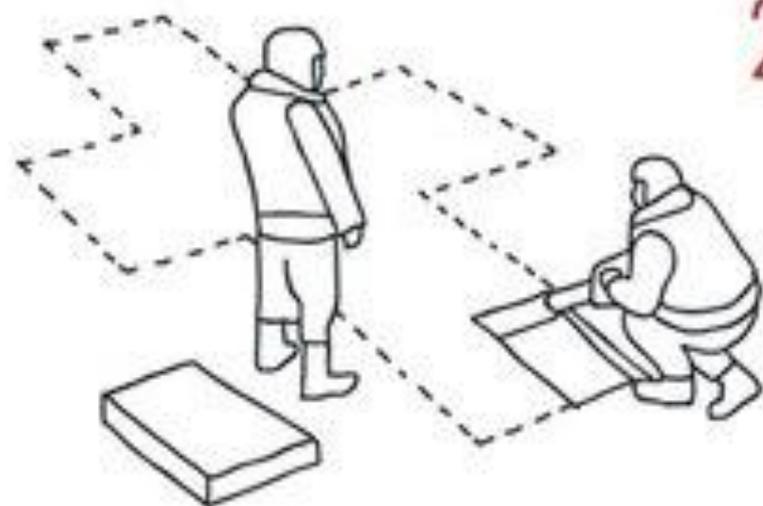


# 10 правил безопасного купания в Крещенскую ночь

- 1** Окунаться в специально оборудованных прорубях у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей



- 2** Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку



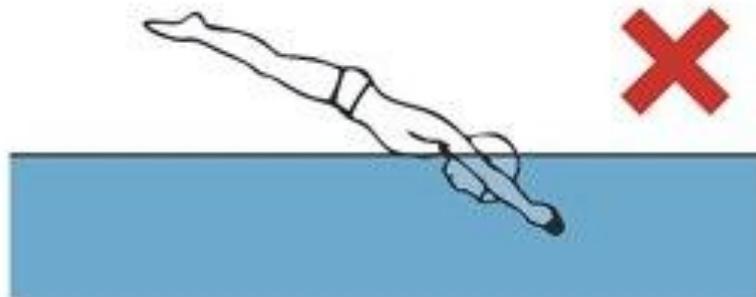
- 3** К проруби подходить в удобной, легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Идти медленно и внимательно - дорожка может быть скользкой.



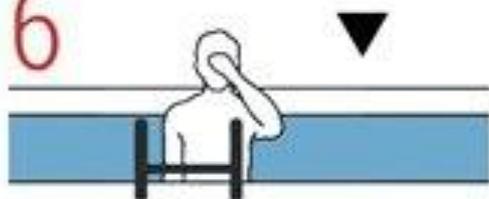
4 Окунуться по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга



5 Никогда не нырять в прорубь вперед головой - может привести к шоку от холода



6



Не находитесь в проруби более одной минуты во избежание общего переохлаждения организма

7



Следить за ребенком, держать за руку во время его погружения в прорубь

8



После купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду

9



Для укрепления иммунитета и профилактики переохлаждения выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов

10



Перед купанием запрещен алкоголь и сигареты!  
На голодный желудок или сразу после принятия  
пищи купаться также недопустимо.

## ***Показания и противопоказания к зимнему плаванию***

Зимнее плавание показано практически здоровым людям, а также имеющим следующие отклонения в состоянии здоровья:

- сердечно - сосудистые заболевания без нарушения кровообращения; гипертоническая болезнь I стадии, атеросклеротический кардиосклероз и миокардиодистрофия без нарушения компенсации; гипотоническая болезнь без выраженной слабости; нейроциркуляторная дистония;
- заболевания легких – неактивные формы туберкулеза легких в фазе уплотнения и стойкой компенсации, очаговые пневмосклерозы в фазе ремиссии;
- заболевания центральной нервной системы – умеренно выраженные формы неврастения;
- заболевания периферической нервной системы - радикулиты, плекситы и другие - без нарушения компенсации, за исключением периодов обострения;
- заболевания желудочно – кишечного тракта : хронические гастриты, энтериты и колиты при удовлетворительном общем состоянии и отсутствии выраженных спастических явлениях;
- нарушения обмена веществ.

Зимнее плавание противопоказано людям, имеющим следующие заболевания:

- ✓ все заболевания в периоды острых стадий;
- ✓ хронические воспалительные заболевания;
- ✓ обострение хронических болезней;
- ✓ заболевания сердечно – сосудистой системы: стенокардия, перенесенный инфаркт миокарда, коронарокардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III степени;
- ✓ заболевания центральной нервной системы – эпилепсия, травматическая болезнь головного мозга, склероз сосудов головного мозга в выраженной степени;
- ✓ заболевания периферической нервной системы - невриты в стадии обострения и нарушения компенсации;
- ✓ воспалительные заболевания сердца, легких, острые и хронические заболевания почек;
- ✓ язвенная болезнь желудка
- ✓ кожные заболевания
- ✓ наличие послеожоговых обширных рубцов кожи.

# Противопоказания к погружению в холодную воду:

