

# ПАМЯТКА

обучающимся и работникам  
ГБОУ «Лицей-интернат для одаренных детей»



## КУПАНИЕ В ПРОРУБИ

*Погружение в проруби на Крещение Господне в наше время становится традицией для большого количества людей. Очень важно подготовиться к этому событию и в течение какого-то времени закаливаться в домашних условиях. Но для тех, кто планирует искупаться в проруби сразу, необходимо соблюдать следующие меры безопасности:*

- окунаться следует в специально оборудованных прорубях, под присмотром спасателей и дежурного врача;
- перед спуском в прорубь необходимо разогреть тело;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой обуви;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать сужения сосудов головного мозга;
- при входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте;
- рекомендуется находиться в воде не более 1 минуты, чтобы избежать общего переохлаждения организма;
- перед погружением нужно обязательно покушать;
- при выходе из воды, используйте сухое полотенце;
- во избежание переохлаждения после купания нужно выпить горячего чая;
- полностью исключить прием алкоголя.

### **Противопоказания к купанию в проруби:**

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- эпилепсия, перенесенные травмы черепа, склероз сосудов головного мозга;
- невриты, полиневриты;
- сахарный диабет, тиреотоксикоз; глаукома, конъюнктивит;
- туберкулез легких - активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема;
- нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы;
- язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит;



Телефон СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ **01**



Для сотовых **112**