



Консультация для родителей

«Безопасность в крещенские морозы»

19 января отмечается православный праздник Крещение Господне. Согласно приметам в период с 16 по 18 января начинаются крещенские морозы. Само Крещение по традиции сопровождается купанием в проруби.

Не рекомендуется погружаться в воду, более, чем на 2 минуты. До самой проруби необходимо идти в обуви, поскольку ноги начинают замерзать первыми. Раздеваться перед купанием лучше всего постепенно: сначала снять верхнюю одежду, через несколько минут обувь, только потом раздеться до купальника.

Основной причиной несчастных случаев на воде становится переохлаждение так как организм не может возместить потерю тепла. Для сохранения тепла неплохо растереть тело жирным кремом или выпить столовую ложку рыбьего жира. После купания нужно сначала хорошо растереться полотенцем, потом одеться и выпить горячее питье.

Купание в крещенские морозы полезно только закаленным людям. Особенно опасно погружение в холодную воду людям с бронхолегочными заболеваниями, со слабым сердцем, с проблемами с давлением. Если оно высокое, то в ледяной воде может произойти спазм сосудов или микроинсульт, а если пониженное, то есть опасность судорог или потери сознания.

При купании в проруби запрещается оставлять детей без присмотра, выходить на лед большими группами, распивать спиртные напитки и выезжать на лед на автотранспорте.

И, наконец, не поддавайтесь моде! Это благочестивая традиция предков, а не соревнования на выносливость и храбрость.

Консультация подготовлена по материалам сайта gia.ru