

Правила купания в проруби (иордани)

Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях (иорданиях), под присмотром спасателей.

Перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

Не следует употреблять алкогольные напитки, так как они согревают на непродолжительное время в дальнейшем, создавая лишь иллюзию согревания наоборот способствуют потере тепла и риску обморожения.

К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от возможных повреждений, а также не скользят на льду. Идти к проруби нужно медленно и внимательно.

Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Не нырять в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуется, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к холодовому шоку.

Необходимо помнить, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание, как только тело приспособится к холоду дыхание нормализуется.

Не рекомендуется находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

После купания нужно быстро растереться полотенцем и надеть сухую одежду и головной убор.

Для укрепления иммунитета и недопущения переохлаждения необходимо выпить горячее питье (чай, кофе, травяные настои) из предварительно подготовленного термоса.