

# ПАМ'ЯТКА

## Безпечне святкування Водохреща

Водохресний святвечір ми відзначали 18 січня, а Водохреще – 19 січня. Але згідно з новим церковним календарем **Водохреще (Хрещення Господнє, або Богоявлення) у 2024 році відзначається за новим стилем, тобто 6 січня**. Хоч дата святкування змінилася, та його традиції залишилися, зокрема однією з найпоширеніших із них є обряд «Купання».

### Правила безпечного занурення у воду на святкуванні Водохреща

- Занурюватись у воду можна тільки в спеціально обладнаних місцях біля берега, під наглядом рятувальників і медичних працівників.
- Бажано мати попередній досвід занурень у холодну воду.
- **Не можна купатися**, якщо у вас є симптоми ГРВІ, проблеми з легенями і серцем, судоми та в цілому будь-які проблеми зі здоров'ям.
- Перед зануренням в ополонку обов'язково треба зробити розминку, щоб розігріти тіло.
- До води необхідно підходити в зручному, не ковзкому взутті.
- **Стрибки у воду та занурення з головою не рекомендуються**, бо це може призвести до шоку від холоду.
- Заходити в ополонку необхідно повільно й обережно. Занурюватися можна лише по шию, не замочуючи голову, щоб уникнути рефлекторного звуження судин головного мозку.
- Перебувати в ополонці слід не більше 10 секунд – трьох занурень цілком достатньо.
- **Якщо з вами дитина, то уважно слідкуйте за нею під час занурення в ополонку.**
- **Занурення в крижану воду під впливом алкоголю категорично заборонено.**
- При виході з води не слід триматися руками безпосередньо за металеві поручні, краще використовувати при цьому сухий рушник.
- Після виходу з води необхідно добре розтерти тіло сухим рушником, одягнутися та виконати декілька інтенсивних фізичних вправ, випити гарячого чаю.

**Щоб уникнути загального переохолодження організму, не треба перебувати в ополонці більше однієї хвилини.**

Якщо в людини з'являються перші ознаки переохолодження (озноб, тремтіння, синюшність шкіряних покривів, губ, біль у пальцях рук і ніг), необхідно надати їй допомогу.

При легкому ступені переохолодження постраждалого треба тепло одягти, напоїти гарячим чаєм і змусити рухатися.

У разі середнього та важкого переохолодження людину необхідно розтерти вовняною тканиною, зробити масаж усього тіла, а потім тепло одягти. Зігрівання повинно бути поступовим, щоб не було різкого перепаду температур.

**Пам'ятайте, що перебування в крижаній воді у незагартованих людей може призвести до загального переохолодження організму та «холодового» шоку.**

**Ваше здоров'я у ваших руках !**

Інженер з охорони праці

Зоя ПЕТРІЙ