

При желании совершить крещенское омовение стоит выбирать только специально отведенные места, так как они будут подготовлены. За безопасностью будут следить сотрудники спасательных и медицинских служб.

Купание в других местах опасно для жизни!

Купание в проруби в Крещение среди россиян без сомнения можно назвать традицией. В ночь с 18 на 19 января люди массово окунаются в ледяную воду, не задумываясь о противопоказаниях. Ведь не каждому полезно такое «экстремальное» закаливание.

Всем ли можно купаться в проруби?

Купание в ледяной воде категорически противопоказано людям,

·      с заболеваниями сердечно - сосудистой системы,

·      с заболеваниями центральной и периферической нервной системы,

·      с болезнями дыхательных путей,

·      с заболеваниями желудочно-кишечного тракта,

·      с заболеваниями мочеполовой системы,

·      с воспалительными заболеваниями носоглотки,

·      с эндокринными заболеваниями.

Не рекомендуется купаться в проруби детям, беременным женщинам, а также пожилым людям.

Почему купание в проруби опасно для детей?

Тонкий слой подкожно-жировой клетчатки (в силу возрастных физиологических особенностей) не способен защитить детский организм от переохлаждения, которое может спровоцировать такие заболевания как цистит, гломерулонефрит, воспаление легких.

Чем опасно купание в ледяной воде для взрослых?

·      Купание в ледяной воде может стать причиной развития судорог и потери сознания;

·      Резкий спазм сосудов головного мозга нередко является пусковым механизмом развития инсульта;

·      Спазм сосудов конечностей может явиться причиной образования тромбов;

·      Возможна внезапная остановка сердца от резкого перепада температур;

·      Во время стресса организм вырабатывает гормоны (адреналин, норадреналин), способные оказать негативное влияние на сперматогенез (бесплодие);

·      Также купание мужчины в ледяной воде опасно развитием простатита;

·      Для женщин купание в ледяной воде может быть чревато развитием воспалительных заболеваний мочеполовой системы.

Рекомендации для людей, планирующих искупаться в проруби:

1. Перед погружением в прорубь измерить уровень артериального давления и убедиться в том, что его значения в норме.

2. Перед входом в прорубь необходимо разогреть кожные покровы (растереть, размяться), побыть на воздухе.

3. Не следует нырять в прорубь вперед головой это чревато резким спазмом сосудов головного мозга и потерей сознания; первыми в воду опускаются ноги.

4. Дольше 1 минуты в проруби задерживаться не рекомендуется, чтобы не допустить общего переохлаждения.

5. Выходя из купели необходимо держаться за поручни или воспользоваться помощью окружающих.

6. Сразу после купания следует насухо вытереться полотенцем и надеть теплую одежду.

7. Оставаться на улице не рекомендуется, следует зайти в теплое помещение и выпить согревающий напиток.

Категорически запрещено употребление алкогольных напитков перед купанием в проруби.

Перед погружением в прорубь убедитесь в отсутствии медицинских противопоказаний!

