***ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КУПАНИЯ В ПРОРУБИ НА КРЕЩЕНИЕ***

Крещение – это православный праздник, который отмечается с 18 на 19 января. Неотъемлемой его частью является окунание в прорубь. Многие люди верят, что если искупаться в водоеме, вода в котором в этот день становится целебной, то можно избавиться от многих болезней, укрепить телесные и душевные силы, очиститься от негатива и зла, наполнить свою душу чистотой и светом. Хотя православные верующие утверждают, что купание в ледяной воде в этот день не может никому навредить, все же медики не согласны с данным тезисом. Если организм человека, для которого закаливание является нормой жизни, без проблем перенесет данную процедуру, то зимнее купание для человека неподготовленного может стать причиной обострения многих хронических заболеваний, возникновения тяжелой простуды или серьезных проблем с сердцем. Что же делать, если вы являетесь неподготовленным человеком, но окунуться в прорубь на Крещение очень хочется, так как вы искренне верите, что вода в этот день обладает целебными свойствами? Вам просто необходимо ознакомиться с основными правилами купания на Крещение, знание которых поможет вам предотвратить возникновение негативных и опасных для здоровья последствий.

**⚑ Правило №1.** Не забывайте о противопоказаниях Пока многие верующие утверждают, что купание в ледяной воде на Крещение никому не навредит, ведь вода в этот день становится волшебной, медики напоминают, что некоторым людям окунаться в прорубь категорически запрещено.

Вам однозначно стоит отказаться от этой идеи, если у вас наблюдаются следующие проблемы со здоровьем:

✘заболевания сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертония, гипотония и т.д.);

✘неврит;

✘ полиневрит;

✘ тиреотоксикоз;

✘ сахарный диабет;

✘ туберкулез;

✘ воспаление легких;

✘ заболевания придаточных полостей носа и носоглотки, имеющие воспалительный характер;

✘ отит;

✘ кожные заболевания;

✘ склероз сосудов головного мозга;

✘ эпилепсия;

✘ травмы черепа в анамнезе;

✘ арахноидит;

✘ сирингомиелия;

✘ конъюнктивит;

✘ глаукома;

✘ эмфизема;

✘ бронхиальная астма;

✘ цистит;

✘ нефрит;

✘ инфекционные заболевания;

✘ аллергия на холод;

✘ воспаление предстательной железы;

✘ воспаление придатков;

✘ венерические заболевания;

✘ гепатит;

✘ холецистит;

✘ язва желудка;

✘ энтероколит.

О некоторых заболеваниях человек может и не знать. Чтобы обезопасить себя, в обязательном порядке проконсультируйтесь со специалистом, который, сделав все необходимые анализы и проверки, сможет точно ответить на вопрос, можно ли вам купаться в ледяной воде на Крещение. Детям до 6 – 7 лет, беременным женщинам, кормящим грудью матерям, пожилым людям после 65 – 75 лет купаться в ледяной воде категорически запрещено.

**⚑ Правило №2.** Выбирайте место правильно. Чем серьезнее вы отнесетесь к выбору места, тем ваше купание будет приятнее и безопаснее. Нельзя наобум лезть в воду, ведь итог такого необдуманного поведения может быть очень печальным. МЧС напоминает о том, что каждый год на Крещение люди, у которых возникает спонтанное желание искупаться в проруби в неподходящем для этого месте, получают серьезные травмы. Иногда фиксируются и летальные случаи.

Чтобы обезопасить себя, не забывайте, что идеальное место для зимнего купания должно быть:

✚заранее организованным;

✚ проверенным компетентными людьми;

✚ оптимально глубоким (глубина не должна превышать 1,8 м);

✚ огражденным, чтобы избежать случайных падений в водоем.

Купание в сельском пруду в полночь в одиночку – не самое лучшее решение для того, чтобы окунуться в прорубь на Крещение и исцелить свой организм от недугов. Оптимальный вариант – прорубь под присмотром спасателей, которая находится недалеко от берега.

**⚑ Правило №3.**Приготовьте всю необходимую одежду заранее Медики настоятельно рекомендуют после окунания в прорубь сначала немного согреться при помощи пробежки и махрового халата, а затем переодеться в сухую одежду. Чтобы купание прошло успешно и подарило вам только положительные эмоции, не забудьте заранее приготовить и положить в сумку:

✔купальник (цельный или раздельный) для женщин;

✔ плавки для мужчин;

✔ резиновую шапочку, чтобы не намочить волосы;

✔ большое полотенце;

✔ теплый махровый халат;

✔ комплект сухого сменного белья;

✔ толстые шерстяные носки, в которых можно не только идти к проруби, но и плавать.

Если идти по льду в шерстяных носках вы не хотите, то возьмите с собой удобную и легкоснимаемую обувь, чтобы идти в ней к проруби, ведь далеко не все люди могут ходить босиком по льду. Не забывайте, что такая обувь не должна быть на резиновой подошве, иначе она будет скользить и вам будет очень неудобно в ней идти по льду. Одежду выбирайте такую, чтобы её можно было быстро на себя надеть. Отдавайте предпочтение тем деталям гардероба, которые по-минимуму декорированы пуговицами, застежками, шнурками и т.д.

**⚑ Правило №4.** Перед купанием разогрейтесь. Чтобы подготовить организм к погружению в прорубь, сделайте небольшую разминку. Но не забывайте, что все должно быть в меру, поэтому слишком не переусердствуйте, иначе рискуете простудиться. Снимите одежду, активно помашите руками и ногами, сделайте пару-тройку приседаний и наклонов. Помните, что ваше тело после разминки должно быть достаточно горячим, но ни в коем случае не потным. Не забывайте и о том, что организм, оказавшись в ледяной воде, тратит очень много физических сил. Чтобы обеспечить хороший приток энергии, не забудьте за два-три часа до купания плотно перекусить. Если вы позавтракаете или пообедаете только диетическими и низкокалорийными продуктами, то ваш организм не сможет нормально согреться и справиться со стрессом. Специалисты рекомендуют заходить в воду осторожно и без спешки. Нельзя нырять в купель головой вперед и прыгать в прорубь с разбегу.

**⚑ Правило №5.** Окунаться с головой совсем не обязательно Троекратное окунание в прорубь с головой – это всего лишь сложившаяся православная традиция, а не канон, которому нужно неукоснительно следовать. Хотя многие верующие думают, что традициям изменять нельзя, все же ваш отказ от окунания в водоем с головой назвать грехом никак нельзя. Когда голова попадает в ледяную воду, происходит рефлекторное сужение сосудов головного мозга. Не окунайте голову в воду, если у вас нет такого желания. Ехать в другой конец города на общественном транспорте с длинными мокрыми волосами – сомнительное удовольствие. И не смотрите на других людей, ведь у каждого свои возможности. Если закаленный человек трижды окунется в прорубь с головой, то он получит массу удовольствия от этого, а вот неподготовленный новичок после таких действий не только будет чувствовать себя не очень хорошо, но и через пару дней может серьезно заболеть.

**⚑ Правило №6.** Берегитесь эйфории после купания. Многие люди, особенно те, которые окунаются в прорубь впервые, после купания испытывают массу положительных эмоций. Они радуются как дети, получившие желанную игрушку, и проводят в ледяной воде намного больше времени, чем планировали с самого начала. Помните, что приступ эйфории после купания – это не божья благодать, а результат сложнейших химических реакций, происходящих в вашем организме из-за того, что ваше тело оказалось в холодной воде. Человек, находясь под воздействием эндорфинов, не спешит покидать прорубь, а потом у него начинаются серьезные проблемы со здоровьем. Медики рекомендуют бывалым моржам проводить в проруби не более 1 минуты. Новичкам же хватит 10 – 30 секунд, чтобы ощутить всю прелесть зимнего купания и не нанести существенный вред своему организму. Не находитесь в воде до появления «мурашек» и озноба, ведь они свидетельствуют о том, что организм начал переохлаждаться.

**⚑ Правило №7.** После купания обязательно согрейтесь. Не стоит сразу же после купания одеваться, иначе организм еще долго не сможет согреться. Чтобы помочь своему телу пережить стресс после окунания в прорубь на Крещение, обязательно согрейтесь. После выхода из воды:

✔ сразу же наденьте махровый халат;

✔ немного пробежитесь;

✔ снимите халат и хорошенько разотрите тело полотенцем;

✔ быстро наденьте на себя сухую одежду;

✔ выпейте горячий чай или любой другой безалкогольный напиток, принесенный заранее в термосе.

Некоторые люди начинают активно растирать кожу полотенцем или похлопывать себя по телу сразу же после выхода из воды, но делать так эксперты настоятельно не рекомендуют, ведь можно повредить мелкие капилляры, которые расположены близко к поверхности кожи и отличаются особой хрупкостью.

**⚑ Правило №8.** Не употребляйте спиртные напитки. До купания в проруби категорически запрещено употреблять спиртные напитки! После купания можете выпить немного церковного вина. И это максимум, который вы можете себе позволить. Многие люди утверждают, что спиртные напитки перед окунанием в прорубь помогут разогреть организм и сделают погружение в воду более приятным и радостным. Но алкоголь греет организм только в течение 30 – 40 минут после его принятия. По истечению этого времени наступает обратный эффект, который в несколько раз повышает риск «подцепить» серьезную простуду.

Крещение – светлый и чистый праздник, поэтому не стоит его омрачать алкогольными напитками. Если вы понимаете, что на трезвую голову не сможете искупаться в водоеме, то в пьяном виде этого делать тем более не стоит. Эксперты советуют на некоторое время воздержаться и от курения, ведь сигареты негативно влияют на кровообращение и увеличивают расход тепла.

**⚑ Правило №9.** Прислушайтесь к своему организму. Если вы несколько дней готовились к тому, что на Крещение вы в обязательном порядке искупаетесь в проруби, но, прибыв на место, поняли, что один взгляд на ледяную воду вызывает у вас неподдельный ужас, то вам стоит прислушаться к своему организму. Доверяйте себе и своей интуиции! Если ваш организм против того, чтобы вы купались в холодной воде, то хорошенько подумайте еще раз, стоит ли вам это делать? Если вы начнете заниматься подготовкой своего организма к купанию в проруби уже сейчас, то на следующее Крещение сможете сделать это без особого труда.