

Купание в проруби: польза или вред?

Памятка для населения.

19 января православные христиане отметят один из великих праздников - Крещение Господне, или Святое Богоявление. По древней традиции, распространившейся на Руси с принятием христианства в 988 году, в этот день многие верующие, несмотря на мороз, купаются в прорубях.

Областной Центр медицинской профилактики напоминает курянам о противопоказаниях и правилах безопасности для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник купаться в проруби:

Зимнее плавание противопоказано людям при всех острых и хронических заболеваниях:

1. Сердечно-сосудистой системы (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, кардиосклероз, гипертоническая болезнь).
2. Воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, хронические риниты, тонзиллиты, отиты.
3. Центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа, склероз сосудов головного мозга).
4. Периферической нервной системы (невриты, радикулиты, межпозвоночные грыжи).
5. Органов дыхания (туберкулез легких, воспаления легких, бронхиальная астма, эмфизема, хронический бронхит).
6. Мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, предстательной железы).
7. Желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, все гепатиты).

Кроме того, купание противопоказано лицам пожилого возраста, так как у многих из них уже имеются вышеперечисленные заболевания и детям.

ПОМНИТЕ!!! Даже у абсолютно здоровых людей при резком заходе в холодную воду может произойти остановка сердца из-за спазма коронарных (сердечных) артерий и такие случаи не редкость.

ПРАВИЛА КУПАНИЯ

1. Гражданам в период Крещенских купаний окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега.
2. За несколько недель до купания необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.

3. За 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма.
4. Перед погружением в прорубь необходимо разогреть мышцы (сделайте приседания, наклоны, помашите руками), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.
5. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой обуви. Следует идти медленно и внимательно, убедившись, что лестница для спуска в воду устойчива. Для подстраховки необходимо опуститься в воду с помощью поручней, которыми оснащены места спуска в воду.
6. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. При входе в воду первый раз необходимо достигнуть сразу нужной глубины, но не плавать.
7. При выходе из проруби необходимо держаться непосредственно за поручни, сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.
8. После купания (окунания) следует растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и предупреждения переохлаждения необходимо выпить горячий чай - лучше всего из ягод, фруктов из предварительно подготовленного термоса.

ПОМНИТЕ! Алкогольные напитки **не согревают**, а **усиливают** переохлаждение организма.

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»
г. Курск, 2017 г.