

## **Как окунуться в прорубь на Крещение и не попасть к врачу**

Традиционное на протяжении многих лет крещенское купание - большое событие для православных христиан. Однако не всегда, окунаясь в пробирающую до мурашек ледяную воду, люди здраво оценивают свои силы, ведь это большой стресс для организма. Как пережить 19 января с минимальным риском для своего здоровья - читайте в нашем материале.

### **Маленькая оговорка**

В первую очередь стоит сказать, что заболевшие должны повременить со своим окунанием в прорубь. Как минимум, до следующего года. Все, что хронически болит или воспаляется, при таком холоде лишь обострится. Дети, которые не знали до этого о закаливании, люди с гипертонией, диабетом, туберкулезом и даже беременные – все это особая группа риска.

### **Береженого Бог бережет**

За пару часов до выхода из дома не забудьте плотно поесть. Как известно, пища - это энергия, а она вам очень даже понадобится. Далее уделите внимание выбору гардероба. Подготовьте не только теплую и удобную одежду, но и ту, которая быстро расстегивается и застегивается. Это для того, чтобы выйдя из воды, вы не замерзли.

Также обязательный атрибут - шапка, желательный - резиновый коврик, чтобы не сделать при переодевании тройной аксель и не сломать себе копчик. Не забывайте, что ходить по льду босиком - очень сомнительный навык, так что захватите пару максимально шипованной и легко снимаемой обуви. Как вариант - теплые шерстяные носки.

### **(Не)полное погружение**

Теперь, когда вы полностью собраны и готовы к бою с прорубью, возникает вопрос: а что же делать дальше? Спускаясь вниз, не забирайтесь под воду с головой - сосуды вашего головного мозга вряд ли готовы к такому шоку. Шок от холода - реальное явление и проблема, которое возникает из-за стремительной потери температуры тела. Вместе с тем не бойтесь и сразу заходите в воду на нужную глубину, но лучше не плавайте, ведь из-за холода и так появляется учащенное сердцебиение. В целом, в проруби нежелательно находиться более 1 минуты.

### **Выйти сухим из воды**

Как только вы снова встали на ноги, согревайтесь: растирайте себя полотенцем, переоденьтесь во все сухое, выпейте чего погорячее - не путать с алкоголем. К слову, о нем. Употребление подобного напитка после проруби - не лучшая помощь вашему организму. Оно дает временное ощущение тепла из-за расширения сосудов, но больно бьет по сердцу.

### **Помощь рядом**

Первые признаки того, что организм находится в состоянии шока - озноб, посиневшие кожа, губы, болезненные пальцы рук и ног. Если все это проявлено в легкой степени, поможет физкультура: интенсивные упражнения разогреют ваше тело. В случае среднего и тяжелого переохлаждения нужно просить помощь друга: растирание, массаж, теплая одежда, одеяло и, наконец, кровать.

В любом случае, самолечение и помощь неквалифицированного человека – всегда, как говорится, на свой страх и риск. Поэтому доверьтесь профессионалам, а именно – медицинской бригаде, которая точно будет дежурить на месте купания.

Как мы видим, соблюдать эти правила не очень-то и сложно. Главное – помнить, что беда приходит к тем, кто ее не ждет. Желаем вам и вашим близким только безопасного погружения.