**Если вы решились совершить крещенское погружение**

Администрация Вейделевского района информирует, что во время ритуальных купаний в период проведения Русской Православной церковью религиозного праздника Крещения Господня жизненно важно соблюдать несколько простых правил.

 Если вы решились совершить крещенское погружение, то помните, что делать это надо лишь в специально оборудованных местах, рядом с которыми есть дежурный врач и спасатель. Важно, чтобы водоем, в который вы окунаетесь, соответствовал нормам с точки зрения качества воды - прежде всего по микробиологическим и химическим показателям, которые предъявляются к водоемам для купания.

Перед купанием разотрите тело любым жирным кремом или оливковым маслом, на голове должна быть обычная купальная шапочка из латекса. Она поможет сохранить тепло и не допустит переохлаждения. Находитесь в воде не дольше 1–2 минут.

После купания разотритесь махровым полотенцем в направлении сверху вниз – от груди к ногам, переоденьтесь в сухую одежду и поспешите в теплое помещение, где можно выпить горячего чаю.

Купание в ледяной воде без специальной подготовки и опыта закаливания может вызвать осложнения. Погружение в холодную воду чревато резким выбросом адреналина, спазмом сосудов и, как следствие, повышением артериального давления. Поэтому гипертонический криз после водных процедур зимой – не редкость даже у относительно молодых и здоровых людей.

Если артериальное давление повышено, при купании в ледяной воде возрастает риск спазма сосудов и даже микроинсульта, а если низкое — судороги и опасность потери сознания в воде. Поэтому важно помнить о том, что перед погружением необходимо измерить артериальное давление.

 Самое важное правило — не употреблять перед погружением в прорубь спиртных напитков, алкоголь только поможет быстрому переохлаждению и даст лишнюю нагрузку на сердце. Часто основным врагом здоровья становится не само погружение, а переохлаждение и алкоголь, который употребляют для храбрости или для согрева. Алкоголь только создает видимость нагревания тела. Он выводит тепло из организма наружу таким образом, что температура внутренних органов охлаждается на 2-3 градуса. В итоге получается, что человек с нарушенным теплообменом ныряет в ледяную воду, что чревато внутренними спазмами и ослаблением иммунитета. Также, в состоянии опьянения человек не может адекватно оценить свое состояние, а это непременно приводит к переохлаждению, обморожению, пневмонии и даже к инфаркту и инсульту.

Существует много противопоказаний к тому, чтобы окунаться в холодную воду на Крещение. Такими заболеваниями являются легочные заболевания, кожные заболевания (псориаз, экзема), сердечно-сосудистые заболевания. Люди которые недавно перенесли грипп, ОРВИ, с онкологическими заболеваниями также должны воздержаться от купания в проруби. Холодная вода всегда является фактором риска обострения заболевания почек.

Соблюдение данных рекомендаций позволит не навредить Вашему здоровью.