

С целью недопущения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в период подготовки к празднику «Крещение Господне» Управлением Роспотребнадзора по Республике Алтай с целью оценки качества воды проведены мониторинговые исследования проб воды из официально определенных водоемов для купаний и водоисточников, традиционно используемых для забора Крещенской воды. По результатам лабораторных исследований патогенной микрофлоры в отобранных образцах не обнаружено.

При этом необходимо помнить, что вода из иорданей не предназначена для использования в питьевых целях. Также ее не стоит заглатывать при купании. Кроме того, следует учитывать, что для забора воды питья необходимо использовать воду лишь из официально утвержденных источников питьевого водоснабжения.

По уточненным данным, в праздник Крещения в Республике Алтай будет организовано 21 официальное место для купания:

- 1. г. Горно-Алтайск, район Пионерского острова, мост через реку Майма;*
- 2. г. Горно-Алтайск, РОАД "Автодор", мост через реку Майма, улица Зеленая;*
- 3. Онгудайский район, село Онгудай, река Урсул, улица Заречная;*
- 4. Усть-Канский район, село Усть-Кан, река Чарыш, район моста;*
- 5. Усть-Канский район, село Коргон, река Чарыш;*

6. Усть-Канский район, село Усть-Кумир, река Чарыш, район Южаковки;
7. Усть-Коксинский район, село Верх-Уймон, река Килинская;
8. Усть-Коксинский район, село Огневка, протока реки Катунь (Николаев ключ);
9. Чемальский район, село Узнезя, в районе Голубых озер, река Катунь;
10. Шебалинский район, село Шебалино, река Сема, район Газового участка;
11. Шебалинский район, село Черга, река Сема, улица М. Горького, 15;
12. Кош-Агачский район, село Кош-Агач, река Чуя, улица Набережная 11;
13. Турочакский район, село Турочак, река Бия, улица Береговая, 16;
14. Турочакский район, село Артыбаш, озеро Телецкое, улица Телецкая, 28 (район церкви);
15. Улаганский район, село Чибиля, река Башкаус;
16. Улаганский район, село Балыктуюль, река Балыктуюлька;

17. Улаганский район, село Балыкча, река Чулышман;

18. Улаганский район, село Чибит, река Чибитка;

19. Улаганский район, село Саратан река Башкаус;

20. Чойский район, село Гусевка река Иша;

21. Чойский район, село Ынырга, река Саракокша.



Данные места будут находиться под контролем всех соответствующих служб с **23:00 18 января - 03:00 19 января 2019 года**

Жителям и гостям Республики Алтай, имеющим намерения совершить обрядовые действия погружения в праздник «Крещение», в целях сохранения здоровья необходимо знать, что 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 окунуться 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.

Лицам, имеющим медицинские противопоказания для погружения в иордань, врачи рекомендуют: взять в церкви освященной воды в бутылке, принести домой, дать ей немного постоять, пока она достигнет комнатной температуры, а затем, стоя в ванной, окатить себя с головы до ног.

Если же вы имеете твердое намерение окунуться в иордань, за два часа до купания выпейте столовую ложку рыбьего жира и плотно поешьте. Это повысит морозоустойчивость организма. Охлаждайтесь постепенно. Сначала снимите верхнюю одежду, затем обувь и разденьтесь до пояса, когда привыкните к холоду, снимите оставшуюся одежду. Разогрейте мышцы (сделайте приседания, наклоны, помашите руками). Разотрите кожу снегом, тогда погружение пройдет с меньшим стрессом для организма. Для купания женщинам следует выбрать сплошные купальники, а мужчинам свободные плавки-шорты. Но лучше для крещенского купания сшить длинную рубаху (как это положено по традиции) обязательно из натурального хлопка.

Собираясь искупаться на Крещение, обязательно возьмите с собой большое махровое полотенце (а лучше всего махровую простыню) для того, чтобы после купания полностью завернуться, шлепанцы для того, чтобы дойти в них до проруби, не обморозив ноги и не переохладившись еще до купания, одежду, которая легко одевается, термос с горячим чаем. Находиться в воде следует не более 2 минут. Лучше всего 60 секунд.

За несколько дней до купания следует посетить врача на предмет противопоказаний.
Если на улице больше 10 градусов мороза, то новичкам лучше не купаться.