

В праздник Крещения в Республике Алтай организованы 16 официальных мест для купания: на Голубых озерах в Чемальском районе, в Онгудае, Усть-Кане, Черном Ануе, Усть-Коксе, Мульте, Абае, Юстике, Горбуново, Кош-Агаче, Чое, на Телецком озере и Камне любви в Турочакском районе. В г.Горно-Алтайске купель будет организована на пруде в урочище Еланда, а также в районе Парка Победы у моста по ул.Зеленой 18, в Майминском районе на протоке р.Катунь в районе острова Пихтовый. Данные места будут находится под контролем всех соответствующих служб.

Специалистами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РА» накануне праздника Крещения произведены отборы проб воды из родников, централизованных источников водоснабжения. Лабораторные исследования показали, что все показатели воды соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Ежегодно традиция купания на Крещение поддерживается все большим количеством людей. Однако, не стоит подходить к этой традиции бездумно. Эксперты рекомендуют здраво оценивать свои физические возможности перед погружением в прорубь.

За полторы-две недели нужно начать обливания холодной водой, оценить свои возможности, готовность к погружению в ледяную воду в проруби, советуют эксперты.

Перед купанием лучше проконсультироваться с врачом и пройти обследование. Нужно помнить: при некоторых болезнях, например, заболевании сердечно-сосудистой или периферической нервной систем, купание в проруби противопоказано.

Перед погружением в прорубь обязательно необходимо размяться. Пить алкогольные напитки перед купанием категорически нельзя. Начинаящим "моржам" следует окунаться не больше, чем на 10-15 секунд. После купания нужно обязательно обтереться сухим полотенцем и надеть обувь и белье (в первую очередь). Лучше после купания выпить горячего чая или кофе.

Не стоит забывать, что купание в ледяной воде, без соблюдения элементарных правил, может привести к нежелательным последствиям для здоровья. Как альтернативой можно воспользоваться купанием в ванной, в душе, в бассейне и т.д.