



19 января все православные будут отмечать один из больших праздников – Крещение Господне (в память Крещения Иисуса Христа в водах реки Иордан).

Многие убеждены, что вода в Крещение становится целебной, и купание в крещенской купели полезно. Но если организм закаленного человека без проблем перенесет бодрящую процедуру, то для неподготовленного может стать причиной обострения многих хронических заболеваний, возникновения тяжелой простуды или серьезных проблем с сердцем. Что же делать, если Вы не морж, но окунуться в прорубь на Крещение очень хочется?

Для начала разберёмся, что происходит с организмом человека при соприкосновения с холодной водой и чем опасно для детей купание в ледяной воде.

При погружении с головой ледяная вода мгновенно пробуждает центральную нервную систему, мозг посылает в организм соответствующие сигналы. Кратковременное воздействие низких и сверхнизких температур воспринимается организмом как положительный стресс: снимает воспаление, боль, отек, спазм. Тело окутывает воздух, теплопроводность которого в 28 раз меньше теплопроводности воды. В этом и состоит фокус закаливания холодной водой.

Собираясь окунуться в проруби, придерживайтесь следующих правил:

1. Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей. Такие проруби специально оборудуют на реках в больших городах в преддверии Праздника Крещения для массового купания граждан. О нахождения таких мест информируют население через средства массовой информации.

2. Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
  
3. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.
  
4. Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.
  
5. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;
  
6. Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода.
  
7. При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание.
  
8. Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.
  
9. При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в следующем. Не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от начальной точки может достигнуть 1-1,5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться

головой об лед.

10. Если с Вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

11. Выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.

12. Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно.

Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

13. После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

14. Для укрепления иммунитета и профилактики возможного переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса. Не употребляйте спиртные напитки! Алкоголь греет организм только в течение 30 – 40 минут после его принятия. По истечении этого времени наступает обратный эффект, который в несколько раз повышает риск «подцепить» серьезную простуду. Эксперты советуют на некоторое время воздержаться и от курения, ведь сигареты негативно влияют на кровообращение и увеличивают расход тепла.

15. Доверяйте себе и своей интуиции! Если Ваш организм против купания в холодной воде, то хорошо подумайте еще раз, стоит ли это делать? Помните: детям до 7 лет, беременным женщинам, кормящим грудью матерям, пожилым людям после 65–75 лет купаться в ледяной воде категорически не рекомендуется.

Опасность купания детей в ледяной воде состоит в том, тонкий слой подкожно-жировой клетчатки в силу возрастных физиологических особенностей не способен защитить детский организм от резкого переохлаждения.

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
  
- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
  
- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия; энцефалит, арахноидит);
  
- периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
  
- эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
  
- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
  
- органов дыхания (туберкулез легких - активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);
  
- мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);

- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит);

- кожно-венерические заболевания.

Берегите себя и будьте здоровы!