Сотрудники Роспотребнадзора по Республике Алтай проводят контроль качества воды в местах, официально отведенных для крещенских купаний, а также в родниках, традиционно используемых населением для забора воды.

К настоящему времени отобрано 12 проб воды. Забор и исследование воды продолжаются. О результатах лабораторных исследований качества воды будет сообщено дополнительно.

{morfeo 2647}

Места проведения обрядовых действий в праздник Крещения будут обследованы специалистами Роспотребнадзора накануне православного праздника.

Ежегодно традиция купания на Крещение поддерживается все большим количеством людей и у нас в республике. 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.

Начинать "моржевание" никогда не рано и не поздно - можно и в 6-7 лет, и в 90. Холодная вода лечит многие заболевания, повышает иммунитет. Организм способен сам исцелять себя, ему необходим только толчок - таким может стать и купание в холодной воде.

Перед погружением в прорубь обязательно необходимо размяться. Пить алкогольные напитки перед купанием категорически нельзя. Начинающим "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.