

## Крещенские купания: советы медиков

В канун Крещения Господня тысячи белорусов направляются к купелям, чтобы погрузиться в прорубь. Крещенское купание — серьезное испытание для человеческого организма, независимо от того, верующий вы человек или атеист.

Рекомендации медиков и ответы на вопросы желающих отдать дань традиции и окунуться в ледяную воду.

*Зачем люди окунаются в прорубь?*

Купание в крещенской купели, ритуал очень молодой и ни к каким христианским обрядам отношения не имеет. В XIX–XX веках в книгах писали, что в прорубь окунаются те, кто гадал в сочельник. Они верили, что смывают с себя этот грех. На самом деле эти купания не очищают человека от грехов. Христианин, согласно церковным канонам, должен прийти в храм, отстоять службу, исповедаться и набрать освященной воды. **Церковь не обязывает людей моржевать.**

Для многих купание в проруби — просто вариант зимнего экстрима. Погружение в ледяную воду — серьезный стресс для организма. В этот момент в кровь поступает целый коктейль гормонов, среди которых дофамин и адреналин. Человек резко испытывает эйфорию и прилив сил. Именно поэтому некоторые люди из года в год купаются в крещенской проруби.

*Всем ли можно принимать такие экстремальные процедуры?*

Ледяная вода — серьезная нагрузка на организм, тем более на неподготовленный.

**В первую очередь такие купания запрещены беременным и детям. Противопоказаны крещенские купания тем, кто недавно перенес простуду или недомогает - людям с хроническими заболеваниями и болезнями сердечно-сосудистой системы (ишемической болезнью сердца, артериальной гипертензией, различными формами аритмии).**

Наконец **нельзя купаться, если вы выпили.** Алкоголь создаст ложное чувство тепла. И тогда шансы на обморожение или проблемы с сердцем возрастают многократно.

*Если я хочу искупаться в проруби, как подготовиться к крещенскому заплыву?*

Совет - советуют заблаговременно закаляться перед крещенскими купаниями!

В идеале начинать нужно за несколько месяцев до Крещения: обтираться или ополаскиваться холодной водой, выходить в лёгкой одежде на балкон. Тогда вам проще будет перенести чрезмерную нагрузку на сердце.

За 1,5–2 часа до купания нужно плотно поесть. Охлаждаться перед погружением в прорубь следует постепенно. Раздеваться лучше снизу вверх, чтобы грудная клетка оказалась на морозе в последнюю очередь, а одеваться — в обратном порядке. Не забудьте надеть обычную купальную шапочку из латекса, чтобы сохранить тепло при погружении в воду с головой. Не будет лишним разогреть мышцы: приседайте, машите руками, наклоняйтесь.

*Как купаться?*

Отправляясь к купели, тепло оденьтесь (вы не должны замерзнуть, пока стоите в очереди к купели), возьмите полотенце, тапочки и термос с горячим чаем. Одежда для купания должна легко сниматься и надеваться. Обязательно возьмите сланцы, чтобы дойти до проруби, и коврик, на котором будете стоять, пока вытираетесь и одеваетесь.

Спускаться в прорубь разрешается строго по одному. **Находиться в воде можно не дольше 20–30 секунд.** В этом случае организму будет легче справиться с шоком от мороза. После выхода из воды быстро растирайтесь полотенцем, надевайте сухую

одежду, теплую шапку, шерстяные носки. Выпейте горячего чаю — лучше сделать это в теплом помещении.

*Где купаться?*

Купаться можно только в оборудованных купелях, рядом с которыми дежурят сотрудники МЧС и работники скорой помощи.

Правильная купель оборудована деревянным коробом, ее глубина не должна превышать 1,8 метра; прорубь ограждают фонарями по периметру и оборудуют лестницей с перилами для спуска в воду. Рядом должно быть отапливаемое помещение (вагончик или палатка) для обогрева и переодевания людей, вышедших из воды. В вечернее и ночное время купель и путь к ней должны быть освещены.