

В ночь с 18 на 19 января православные отмечают один из самых древних праздников христианской церкви – Крещение Господня, или Святое Богоявление. Крещение, наравне с Пасхой, - один из важнейших церковных праздников. Посвящен он крещению Иисуса Христа Иоанном Крестителем в реке Иордан.

В память того, что Спаситель Своим Крещением освятил воду, бывает водосвятие. Накануне праздника вода освящается в храмах, в самый праздник – в реках или других местах, где берут воду. Крестным ходом на Иордан называется шествие для освещения природных водоёмов.

Считается, что крещенская вода смывает грехи и болезни.

При желании совершить крещенское омовение стоит выбирать только согласованные места, так как они будут специально подготовлены. За безопасностью будут следить сотрудники спасательных и медицинских служб.

Купание в других местах опасно для жизни!

Людам, которые больны, но хотят принять участие в обряде, можно поступить следующим образом: взять в церкви (набрать в купели) освященной воды в, принести домой, дать ей немного постоять, пока она достигнет комнатной температуры, а затем, стоя в ванной, окатить себя с головы до ног.

При посещении мест крещенских купаний необходимо соблюдать установленные в городе эпидемические правила безопасности, в частности, придерживаться социальной дистанции в раздевалках и при ожидании очереди.

По многолетней статистике в первые сутки после крещенских купаний в больницах возрастает число пациентов, перенесших инфаркт и инсульт.

Всем ли можно купаться в проруби?

Купание в проруби в Крещение среди россиян без сомнения можно назвать традицией. В ночь с 18 на 19 января люди массово окунаются в ледяную воду, не задумываясь о противопоказаниях. Ведь не каждому полезно такое «экстремальное» закаливание. Многие, не боясь, берут с собой детей, для которых купание в ледяной воде очень опасно.

При интенсивном контакте с ледяной водой организм испытывает шок, когда скорость охлаждения тела выше, чем скорость выработки им тепла. Под влиянием этого процесса сосуды резко сужаются, выделяется гормон адреналин, который организм продуцирует в ситуации стресса.

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: О купании в проруби в Крещение

Автор: Барабанщикова Т.В.
18.01.2024 12:25

Решать, погружаться ли в купель на Крещение, только вам, однако прежде чем принять решение, взвесьте все за и против, но врачи же сходятся во мнении: без опыта или предварительной подготовки погружаться в прорубь не стоит.

Гражданам, при принятии решения об участии в крещенских купаниях, рекомендуется:

- объективно оценить свои возможности и состояние здоровья, при наличии заболеваний, заранее проконсультироваться с лечащим врачом;
- не подвергать купаниям в мороз маленьких детей, так как в силу возраста у них несовершенная система терморегуляции;
- не использовать для купания водоемы, не оборудованные для этих целей;
- не употреблять перед купанием и после него алкоголь;
- находиться в проруби следует не более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- после купания необходимо растереться полотенцем и надеть сухую одежду и обувь;
- не употреблять воду из открытых водоёмов в питьевых и пищевых целях

Врачи настоятельно рекомендуют воздержаться от купаний людям:

- беременным и кормящим женщинам,
- старше 65 лет не имеющим подготовки,
- с заболеваниями сердечно - сосудистой системы,
- с заболеваниями центральной и периферической нервной системы,
- с болезнями дыхательных путей,
- с заболеваниями желудочно-кишечного тракта,
- с заболеваниями мочеполовой системы,
- с воспалительными заболеваниями носоглотки,
- с эндокринными заболеваниями (щитовидной, предстательной желез).

Не рекомендуется купаться в проруби детям, беременным женщинам, а также пожилым людям.

Почему купание в проруби опасно для детей?

Тонкий слой подкожно-жировой клетчатки (в силу возрастных физиологических особенностей) не способен защитить детский организм от переохлаждения, которое может спровоцировать такие заболевания как цистит, гломерулонефрит, воспаление легких.

Чем опасно купание в ледяной воде для взрослых?

- Купание в ледяной воде может стать причиной развития судорог и потери сознания;
- Резкий спазм сосудов головного мозга нередко является пусковым механизмом развития инсульта;
- Спазм сосудов конечностей может явиться причиной образования тромбов;
- Возможна внезапная остановка сердца от резкого перепада температур;

- Во время стресса организм вырабатывает гормоны (адреналин, норадреналин), способные оказать негативное влияние на сперматогенез (бесплодие);
- Также купание мужчины в ледяной воде опасно развитием простатита;
- Для женщин купание в ледяной воде может быть чревато развитием воспалительных заболеваний мочеполовой системы.

Рекомендации для людей, планирующих искупаться в проруби:

1. За час до планируемого погружения поешьте, чтобы у организма был запас энергии;
2. Перед погружением в прорубь измерить уровень артериального давления и убедиться в том, что его значения в норме.
3. Перед входом в прорубь необходимо разогреть кожные покровы (растереть, размяться), побыть на воздухе.
4. Когда настанет ваша очередь окунаться, заходите в воду резко, не раздумывая долго,
5. Не следует нырять в прорубь вперед головой это чревато резким спазмом сосудов головного мозга и потерей сознания;
6. Подходите к проруби медленно, первыми в воду следует опускать ноги. Прыгать или нырять в прорубь запрещается.
7. Перед погружением задержите дыхание, чтобы его не перехватило;
8. Долше 1 минуты в проруби задерживаться не рекомендуется, чтобы не допустить общего переохлаждения.
9. Выходя из купели необходимо держаться за поручни или воспользоваться помощью окружающих.
10. Выйдя из воды, обсушите тело полотенцем, оденьте сухую и теплую одежду, надевайте одежду, сохраняющую тепло, свободную, не стесняющую движений и не сдавливающей тело. Лучше всего одеваться по принципу капусты - в несколько слоев. Нижний слой должен хорошо отводить влагу, для этого подойдет одежда из полиэстера, полипропилена, но не из хлопка. Средний слой должен хорошо сохранять тепло, для этого подойдет одежда из шерсти или флиса. Наконец, внешний слой должен защищать от ветра и осадков. Не пренебрегайте головным убором, шарфом и перчатками.
11. Оставаться на улице не рекомендуется, следует зайти в теплое помещение и выпить согревающий напиток. Не стоит пить кофе, лучше заменить его горячим чаем или теплым компотом.
12. Также не следует забывать о том, что обувь должна быть нескользящей устойчивой - подойдут пляжные резиновые тапочки. В них же лучше заходить в воду, чтобы не

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: О купании в проруби в Крещение

Автор: Барабанщикова Т.В.

18.01.2024 12:25

травмировать ноги и не потерять чувствительность;