

Приближается Крещение, а значит, количество желающих искупаться в проруби резко вырастет. Чем это может быть хорошо для организма и в чем коварство?

Закаливание — отличный способ сохранить здоровье. Оно позволяет телу привыкнуть к низким температурам и, значит, стать менее восприимчивым к переохлаждению, а также активизирует защитные силы организма и иммунную систему. Однако нужно учитывать важную вещь: закалиться в одночасье нельзя.

Это долгий процесс, который может занимать несколько месяцев. Лучше первые процедуры (сначала регулярное растирание холодным полотенцем, прохладный и затем холодный душ) назначить на теплое время года. Следует не забывать, что основной принцип закаливания — последовательность и регулярность. Процедуры необходимо проводить раз в день без пропусков. Постепенно число повторений за день можно увеличивать, однако не стоит забывать про благоразумный отдых в случае простуды.

Купание в холодной купели после бани является проверенным способом адаптации к низким температурам с использованием контрастного воздействия. Тем более что в этом случае для хорошо нагретого тела потеря тепла не страшна, а даже благоприятна. А вот с места в прорубь бросаться нельзя, окунуться в нее на морозе можно только после основательной подготовки.

Помните и о том, что резкое погружение в холодную воду — стресс для организма, даже привычного, так как резко сокращаются сосуды кожи и изменяется давление, организм за короткое время теряет большое количество тепла. Не следует рисковать, если человек перенес инфаркт миокарда. По той же причине зимнее плавание противопоказано всем страдающим заболеваниями, сопровождающимися острыми приступами, например эпилепсией и астмой.

Придется отменить прорубь для больных острыми респираторными заболеваниями в период болезни — простуда холодной водой, к сожалению, не лечится, только усиливается (вплоть до пневмонии). «Важно до купания в холодной воде убедиться, что здоровы почки. Заболевания почек часто могут течь малосимптомно и не вызывать

беспокойства. Физиологически люди имеют различную предрасположенность к зимнему купанию. «Логично, что люди более плотного сложения, с большой мышечной массой и с достаточной подкожной жировой прослойкой мерзнут меньше. Но это не означает, что моржевать могут только упитанные гиперстеники (физически крепко сложенные люди. Предрасположенность к моржеванию определяется скорее не физическими данными, а состоянием души. Если человек не испытывает страха и дискомфорта от погружения в холодную воду, готов последовательно преодолеть путь постепенного закаливания, тогда моржевание приносит радость, бодрость и душевное равновесие.

В городе Салават, купания по традиции будут проводиться на реке Белая около спасательной станции.

### **Правила купания в проруби на Крещение:**

- - окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.
  
- - перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
  
- - 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. Идите медленно и внимательно;
  
- - окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; 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 к шоку от холода;
  
- - не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;

□ - если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать;

□ - после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

□ - для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

### **Противопоказания к купанию в проруби:**

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.

*Аварийно-спасательная служба по городу Салават ,ГБУЗ РБ ГБ г.Салават*