**Купание в проруби: ныряем в прорубь правильно**

  Один раз в год на Крещение многие люди на пару мгновений примеряют на себя образ моржа – и кто с восторгом, а кто и с содроганием ныряют в ледяную воду. Мнения о том, полезны или опасны для организма такие зимние купания, разнятся. Одни эксперты единогласно утверждают, что плавание в холодной воде приносит только положительный эффект. Другие же настроены более скептически и не устают предупреждать, что разовые крещенские купания опасны для здоровья неподготовленного организма.

 Предлагаем несколько советов о том, как правильно и без вреда для здоровья окунуться в прорубь на Крещение.

**Запрещается:**- купание детей без присмотра родителей или взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- подъезжать к купели на автотранспорте.
 -рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек.
**Рекомендуется соблюдать следующие правила:**- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки, чтобы дойти до проруби;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; 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 следует находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду, выпейте горячий чай, лучше всего из ягод и фруктов.
 **Также стоит помнить, что 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, коронарно-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
 - центральной нервной системы;
 - периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
 - эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
 - органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
 - органов дыхания;
 - мочеполовой системы;
 - желудочно-кишечного тракта.

УЗ «Глусский райЦГЭ»