Традиционное на протяжении многих лет крещенское купание – большое событие для православных христиан. Однако не всегда, окунаясь в пробирающую до мурашек ледяную воду, люди здраво оценивают свои силы, ведь это большой стресс для организма. Как пережить 19 января с минимальным риском для своего здоровья – читайте в нашем материале.

**Важно!**

По состоянию на сегодня лед везде – слишком тонкий. Поэтому места окунаний – там, где дежурят спасатели ОСВОДа!

**Еще одна маленькая оговорка**

В первую очередь стоит сказать, что заболевшие должны повременить со своим окунанием. Как минимум, до следующего года. Все, что хронически болит или воспаляется, при таком холоде лишь обострится. Дети, которые не знали до этого о закаливании, люди с гипертонией, диабетом, туберкулезом и даже беременные – все это особая группа риска.

**Береженого Бог бережет**

За пару часов до выхода из дома не забудьте плотно поесть. Как известно, пища – это энергия, а она вам очень даже понадобится. Далее уделите внимание выбору гардероба. Подготовьте не только теплую и удобную одежду, но и ту, которая быстро расстегивается и застегивается. Это для того, чтобы выйдя из воды, вы не замерзли.

Также обязательный атрибут – шапка, желательный – резиновый коврик, чтобы не сделать при переодевании тройной аксель и не сломать себе копчик. Не забывайте, что

ходить по льду босиком – очень сомнительный навык, так что захватите пару максимально шипованной и легко снимаемой обуви. Как вариант – теплые шерстяные носки.

**(Не)полное погружение**

Теперь, когда вы полностью собраны и готовы к бою с холодной водой, возникает вопрос: а что же делать дальше? Спускаясь вниз, не забирайтесь под воду с головой – сосуды вашего головного мозга вряд ли готовы к такому шоку. Шок от холода – реальное явление и проблема, которое возникает из-за стремительной потери температуры тела. Вместе с тем не бойтесь и сразу заходите в воду на нужную глубину, но лучше не плавайте, ведь из-за холода и так появляется учащенное сердцебиение. В целом, в воде нежелательно находиться более 1 минуты.

**Выйти сухим из воды**

Как только вы снова встали на ноги, согревайтесь: растирайте себя полотенцем, переоденьтесь во все сухое, выпейте чего погорячее – не путать с алкоголем. К слову, о нем. Употребление подобного напитка после окунания – не лучшая помощь вашему организму. Оно дает временное ощущение тепла из-за расширения сосудов, но больно бьет по сердцу.

**Помощь рядом**

Первые признаки того, что организм находится в состоянии шока – озноб, посиневшие кожа, губы, болезненные пальцы рук и ног. Если все это проявлено в легкой степени, поможет физкультура: интенсивные упражнения разогреют ваше тело. В случае среднего и тяжелого переохлаждения нужно просить помощь друга: растирание, массаж, теплая одежда, одеяло и, наконец, кровать.

В любом случае, самолечение и помощь неквалифицированного человека – всегда, как говорится, на свой страх и риск. Поэтому доверьтесь профессионалам, а именно –

медицинской бригаде, которая точно будет дежурить на месте купания.

**Кроме того**

Не забывайте о том, что вы все же – на льду. И здесь действуют те же правила, что и во время зимней рыбалки. Купание детей – только под присмотром родителей или взрослых. Заходить за специальные ограждения, приводить с собой животных и прыгать с толпой друзей на краю полыньи – тоже в стоп-листе ваших действий.

Как мы видим, соблюдать эти правила не очень-то и сложно. Главное – помнить, что беда приходит к тем, кто ее не ждет. Желаем вам и вашим близким только безопасного погружения.