КРЕЩЕНСКОЕ КУПАНИЕ

Христианский праздник Крещения Господня отмечается ежегодно в ночь на 19 января. В эту ночь принято совершать обряд священного омовения, несмотря на то, что обычно данное время сопряжено с крещенскими морозами. По поверью, вся вода в водоемах становится святой и приобретает особые целительные свойства, и, по широкому распространенному суеверию, может храниться целый год и не портиться. На самом деле наука не подтверждает этого факта: любая чистая пресная вода без примесей, находясь в закрытом сосуде, не портится. Момент, когда эта вода взята из водоема, на ее свойства никак не влияет. Считается, что человек, окунувшись в прорубь с освященной водой, очищается от всех грехов и получает крепкое здоровье на весь год. Поверье о том, что искупавшийся в проруби на Крещение не будет болеть целый год, не имеет никаких медицинских подтверждений.

В последние годы традиция купания в ночь на 19 января привлекает все больше желающих отпраздновать Крещение в проруби. Правила безопасности при этом соблюдают далеко не все.

Хотя традиции и вера говорят, что этот обряд ни в коем случае не нанесёт вреда здоровью ни взрослых, ни даже детей, здравый смысл, как и **официальная медицина**, гласят: окунуться в ледяную прорубь без опаски за негативные последствия могут здоровые мужчины и женщины в возрасте от 18-20 до 45-50 лет. Чему верить и каких точек зрения придерживаться – личный выбор каждого.

Купаться нужно правильно. И, прежде всего, **в специально оборудованных купелях**. Окунание в ледяную воду для неподготовленного организма является стрессом. Если здоровому человеку небольшие дозы стресса могут быть полезными, то для лиц, имеющие явные или скрытые проблемы со здоровьем, стресс может привести к крайне неблагоприятным последствиям. Погружение в ледяную воду приводит к резкому сокращению капилляров. Спазм капилляров ведет к затруднению кровообращения в конечностях, что может, в конечном итоге, завершиться тромбозами. Спазм сосудов головного мозга может привести к инсульту. Во время зимнего купания часто встречаются случаи кардиоспазма, который может привести к инфаркту или остановке сердца. Особенно опасно крещенское купание для детей. У детей очень тонкая жировая прослойка, и окунание их в ледяную воду без длительной предварительной подготовки может привести к развитию опасных острых и хронических заболеваний.

Вред может исходить и из ряда других аспектов, которые не связаны напрямую с недугами. Итак, обратите свое внимание на то, чего не стоит делать категорически, купаясь в проруби или только собравшись это делать.

Нельзя заходить в воду, находясь под воздействием алкоголя или наркотических веществ. Во-первых, риск сильного переохлаждения в таких условиях гораздо выше. Во-вторых, способность адекватной оценки обстановки во время купания резко стремится к нулю!

Далее, никогда не заходите в воду в тех местах, которые не оборудованы для этого специальным образом. И тем более – не ныряйте там. Более того, мочить голову неподготовленному человеку, оказавшемуся в проруби, категорически не рекомендуется!

Все чаще можно увидеть, как в ледяной воде купается сразу группа людей. Стремление к здоровому образу жизни, закаливанию и соблюдению традиций и верований – это, конечно, похвально. Однако в суете очень легко упустить из виду отдельного человека, который может нуждаться в помощи, но на это никто попросту не обратит внимания. Если в проруби находится один человек, а остальные – возле него, на берегу или на льду, то такие ситуации практически исключены.

Важно! Не нарушайте элементарных правил безопасности поведения на воде и на льду, будьте бдительны и осторожны, а также готовы прийти на помощь тем, кто в этом нуждается. Бездумное купание может привести к трагедии. В случае возникновения предпосылок к несчастным случаям немедленно сообщить об этом представителям службы охраны общественного порядка, спасателям МЧС, службе «Скорой помощи», находящихся в местах проведения праздничных мероприятий.

Берегите свою жизнь и жизнь близких вам людей!