

10 правил купания в проруби на Крещение



Неотъемлемой частью Крещения является окунание в прорубь. Хотя православные верующие утверждают, что купание в ледяной воде в этот день не может никому навредить, все же медики не согласны с данным тезисом. Если закаленный человек без проблем перенесет данную процедуру, то зимнее купание для неподготовленного

человека может стать причиной обострения многих хронических заболеваний. Знание основных правил купания на Крещение поможет вам предотвратить возникновение негативных и опасных для здоровья последствий.

Правило №1. *Не забывайте о противопоказаниях.* Откажитесь от идеи окунуться, если у вас заболевания сердечно-сосудистой, нервной системы, имеются хронические воспалительные процессы. Детям до 6-7 лет, беременным женщинам, кормящим матерям, пожилым людям после 65 лет купаться в ледяной воде категорически запрещено. Чтобы обезопасить себя, проконсультируйтесь со специалистом.

У многих возникает вопрос, можно ли окунуться в прорубь тем, кто перенес коронавирусную инфекцию. Настоятельно не рекомендуется окунуться в прорубь тем, кто перенес коронавирусную инфекцию менее полугода назад. Категорически нельзя окунуться тем, кто болеет коронавирусом в данный момент. Если вы сделали прививку от коронавируса, то окунуться можно через неделю-две, когда организм уже гарантированно справится с аденовирусом, содержащимся в вакцине.

Правило №2. *Выбирайте место правильно:* оно должно быть: заранее организованным; проверенным компетентными людьми; оптимально глубоким (глубина не должна превышать 1,8 м); огражденным. Оптимальный вариант – прорубь под присмотром спасателей, которая находится недалеко от берега.

Правило №3. *Приготовьте всю необходимую одежду заранее.* Возьмите с собой нескользящую и легкоснимаемую обувь, чтобы идти в ней к проруби, ведь далеко не все люди могут ходить босиком по льду. Одежду выбирайте такую, чтобы её можно было быстро на себя надеть.

Правило №4. *Перед купанием разогрейтесь.* Снимите одежду, активно помашите руками и ногами, сделайте пару-тройку приседаний и наклонов. Организм, оказавшись в ледяной воде, тратит много физических сил. Чтобы обеспечить хороший приток энергии, не забудьте за 2-3 часа до купания плотно перекусить. Заходите в воду осторожно и без спешки. Помните о

правилах безопасности: нельзя нырять в купель головой вперед и прыгать в прорубь с разбегу.

Правило №5. *Окунаться с головой совсем не обязательно.* Зкратное окунание в прорубь с головой – это всего лишь сложившаяся православная традиция, а не канон, которому нужно неукоснительно следовать. Не окунайте голову в воду, если у вас нет такого желания.

Правило №6. *Берегитесь эйфории после купания.* Человек, находясь под воздействием эндорфинов, не спешит покидать прорубь, а потом у него начинаются проблемы со здоровьем. Медики рекомендуют бывалым моржам проводить в проруби не более 1 минуты. Новичкам же хватит 10-30 секунд. Не находитесь в воде до появления «мурашек» и озноба, ведь они свидетельствуют о переохлаждении.

Правило №7. После выхода из воды *обязательно согрейтесь*: сразу же наденьте махровый халат; немного пробежитесь; снимите халат и хорошенько разотрите тело полотенцем; быстро наденьте на себя сухую одежду; выпейте согревающий чай, принесенный заранее в термосе. Нельзя активно растирать кожу полотенцем или похлопывать себя по телу сразу же после выхода из воды, ведь можно повредить мелкие капилляры, которые расположены близко к поверхности кожи и отличаются особой хрупкостью.

Правило №8. До купания в проруби *категорически запрещено употреблять спиртные напитки!* Многие люди утверждают, что спиртные напитки перед окунанием в прорубь помогут разогреть организм, но алкоголь греет организм только в течение 30-40 минут после его принятия. По истечению этого времени наступает обратный эффект, который в несколько раз повышает риск «подцепить» серьезную простуду. Крещение – светлый и чистый праздник, не стоит его омрачать алкоголем.

Правило №9. *Прислушайтесь к своему организму.* Если ваш организм против того, чтобы вы купались в холодной воде, то хорошенько подумайте еще раз, стоит ли вам это делать? Если вы начнете заниматься подготовкой своего организма к купанию в проруби уже сейчас, то на следующее Крещение сможете сделать это без особого труда.

Правило №10. *Не забудьте помолиться.* Если вы не знаете никаких молитв, то просто обратитесь к Богу, поблагодарите его за все, что происходит в вашей жизни, попросите у него благословения на дальнейшие свои действия. Слова, которые вы произносите, должны быть искренними и идти из самого вашего сердца. Поверьте, что вода на Крещение реально обладает особым могуществом, поэтому она способна наполнить вас спокойствием и светом!

Главный врач
Дервоедов Дмитрий Григорьевич