

По старому обычаю на Крещение принято окунаться в прорубь, считается, что после купания в освященной воде человек будет здоров весь год. «АльфаСтрахование-ОМС» напоминает, как правильно подготовиться к этому мероприятию.

Тем, кто решил нырнуть в прорубь 19 января, следует знать, что к подобному моржеванию нужно готовиться заранее, без подготовки купание в ледяной воде небезопасно. Особенно если вы страдаете гипертонией, ревматизмом, атеросклерозом, туберкулезом или острыми хроническими заболеваниями. Резкое переохлаждение организма нездорового человека может привести к инфаркту, инсульту и другим негативным последствиям.

Если вы занимались закаливанием и точно решили окунуться, не следует забывать о некоторых аспектах:

Купаться в проруби следует только в специально оборудованных местах под контролем спасателей и медиков.

Нужно заранее подготовить большое сухое полотенце и одежду, которую вы наденете сразу после купания. Лучше выбрать вещи с небольшим количеством пуговиц, чтобы на морозе не терять время на застёжки. Также важна удобная нескользкая обувь.

Не принимайте алкоголь ни до, ни после купания. Это может отрицательно сказаться на работе сердца. Идеальным решением станет термос с горячим чаем.

Непосредственно перед окунанием нужно разогреться для усиления кровотока. Для этого подойдут простые упражнения, например, приседания.

Раздеваться нужно постепенно, обувь снимают в последнюю очередь. После этого следует немного постоять на снегу, чтобы дать телу привыкнуть к холоду. Организм получит сигнал к мобилизации необходимых ресурсов. Заходить в прорубь лучше постепенно, можно сначала растереть холодной водой руки.

Голову мочить не следует, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Внезапное охлаждение лица также может вызвать снижение частоты сердечных сокращений и аритмию.

Находиться в воде желательно не дольше одной-двух минут, за это время не наступит переохлаждение, и вы ощутите прилив бодрости и сил.

После купания нужно растереться махровым полотенцем, надеть сухую теплую одежду, шапку. Не нужно стоять на одном месте, лучше подвигаться.

После окунания следует прислушаться к общему состоянию организма, по возможности измерить давление. В случае недомогания важно незамедлительно обратиться к врачу.

«Советую очень осторожно относиться к купанию в проруби и готовиться к этому постепенно. Начинать закаляться лучше с помощью контрастного душа. Такую процедуру нужно проводить ежедневно в течение 5-10 минут. Горячая вода должна быть около 40°С, а холодная – около 20°С. Это достаточный перепад температуры для того, чтобы укрепить сосуды. Также важно помнить, что есть прямые противопоказания для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями мочеполовой системы, злокачественными опухолями, острыми и хроническими инфекционными заболеваниями. И, подумайте, обязательно ли для соблюдения ритуала окунаться в ледяную воду целиком? Ведь его можно сделать вполне безопасным для здоровья, опустив в воду только ноги или просто обтерев освященной водой лицо и руки», — говорит Светлана Бабарыкина, директор по региональному управлению ООО «АльфаСтрахование-ОМС».

Источник: Википедия страхования, 17.01.2018