**Рекомендации Роспотребнадзора о проведении купания в проруби**

19 января в России отмечается христианский праздник Крещения Господня, установленный в память Крещения Иисуса Христа. Для многих верующих ночь с 18 на 19 января является поводом для традиционных крещенских купаний. В преддверии праздника, Роспотребнадзор проводит лабораторный контроль качества воды в водоемах, предполагаемых к использованию в качестве крещенских купелей.    
  
Погружение осуществляется в водоемы и специально оборудованные купели. При этом многие не задумываются о противопоказаниях к этому действу и возможных его последствиях для здоровья.  Купание в проруби в мороз является сильным стрессом даже для крепкого и здорового организма. Роспотребнадзор напоминает о мерах предосторожности во время проведения подобных мероприятий.    
Проводить купание нужно только в официально оборудованных местах, где за соблюдением правил безопасности следят сотрудники спасательных и медицинских служб.    
  
Перед погружением в воду необходимо измерить артериальное давление и убедиться, что его показания находятся в норме.

Перед входом в прорубь нужно побыть на свежем воздухе и разогреть кожные покровы, подготовив их к холодной воде. Для того, чтобы не допустить общего переохлаждения, в воде нужно находиться не дольше минуты.    
  
В воду необходимо спускаться ногами. Ныряние в прорубь головой грозит спазмом сосудов головного мозга и потерей сознания. Выходя из купели, держитесь за поручни или воспользуйтесь помощью окружающих. После купания насухо вытретесь полотенцем, наденьте тёплую одежду и уйдите в тёплое помещение.    
  
Категорически запрещен прием алкоголя, так как под его воздействием происходит расширение сосудов, и человек быстро теряет тепло, а в нервной системе усиливается торможение импульсов, что приводит к замедлению движений.  Также алкоголь повышает нагрузку на сердце. Лучшим средством для обогрева является горячий чай с добавлением меда, имбиря, цедры апельсина, лимона или шиповника. За несколько часов до погружения в воду нужно плотно поесть, обеспечив организм ресурсами для обогрева.      
  
Купание в проруби противопоказано людям с заболеваниями сердечно-сосудистой, центральной и периферической нервной системы, болезнями дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, с воспалительными заболеваниями носоглотки, с эндокринными заболеваниями. Категорически не рекомендуется купаться в проруби детям, беременным женщинам и пожилым людям.

[https://www.rospotrebnadzor.ru/](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=29172)