**Навчально-методичний центр ЦЗ та БЖД Вінницької області застерігає:**

**як купатися на Водохреща без загрози для здоров’я?**

Незабаром українців очікує третє і завершальне велике свято різдвяно -новорічного циклу – Хрещення Господнє. У цей день прихожани святять воду, яка зберігає свої цілющі властивості протягом року, а також пірнають в ополонку. Але до купання на Водохреща треба ретельно підготуватися й дотримуватись усіх правил безпеки, оскільки для організму подібні процедури – це величезний стрес.

Насамперед слід ознайомитися із протипоказаннями до купання в ополонці. А це – серцево-судинні захворювання, запалення нирок, хвороби дихальних шляхів і бронхо-легеневої системи, гінекологічні захворювання, епілепсія, алергія на холод, проблеми зі щитовидною залозою. Якщо ви маєте одне або декілька з перелічених захворювань, краще утриматися від пірнання в ополонку на Водохреща.

Коли ж здоров’я не стоїть на заваді водним процедурам, ретельно підготуйтеся до свята. За тиждень до купання в ополонці розпочніть готувати організм до холоду. Перші дні можна просто виходити на кілька секунд на холодний балкон, потім додати обтирання змоченим у холодній воді рушником і нарешті – обливання крижаною водою з душу чи відра.

Перед зануренням в ополонку за дві години ситно поїжте – організму потрібні ресурси для обігріву. Але в жодному разі не заходьте у воду в стані алкогольного сп’яніння! Візьміть із собою ковдру чи рушник, на який можна стати при роздяганні, та додаткові рушники для того, аби добре витертися після купання. Бажано, щоб одяг був максимально зручним і ви могли швидко одягнутися після виходу на берег.

Перед заходом у воду зробіть зарядку, побігайте і пострибайте, аби розігріти тіло. Для занурення обов’язково вибирайте ополонку, де є обладнаний спуск до води, щоб не підсковзнутися і щоб можна було легко та швидко вийти з крижаної води. Пам’ятайте, що купатися слід виключно в присутності медичної та рятувальної служби.

Заходьте у воду в середньому темпі. Якщо йти занадто повільно, можна встигнути серйозно обморозитися, якщо дуже швидко – це може викликати різкий підйом тиску. Задля власної безпеки не стрибайте і не пірнайте різко у воду. Коли зайдете по коліна, умийтеся і продовжуйте занурення. Водночас стежте за тим, аби дітлахи не купалися у холодній воді без нагляду дорослих.

*Пам’ятайте,* що перебувати у крижаній воді можна не більше 10 секунд – трьох занурень цілком достатньо. Після виходу відразу розітріться рушником, тепло одягніться і випийте теплого чаю.