

Информация для размещения на сайт администраций муниципальных образований города Новомосковска, города Донского, Веневского, Богородицкого, Кимовского и Узловского района Тульской области

Новомосковский территориальный отдел направляет рекомендации населению о правилах купания в проруби в Крещение.

Православному празднику Крещения сопутствует особый обычай — погружение в студеною воду в ночь с 18 на 19 января. Согласно народному поверью, если в этот день человек искупался в освященной воде, он будет здоров на протяжении всего года. Данная традиция символизирует очищение от грехов и обновление духа. Крещенские купания обычно проходят организованно. Во всех городах России местные службы готовят специализированные проруби. В целях безопасности отдавать предпочтение стоит исключительно таким местам. Однако в 2025 году из-за тонкого льда на водоемах будет невозможно организовать привычные купели, вместо них будут специальные настилы.

Новомосковский территориальный отдел в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения в период Крещенских праздников организовал проведение лабораторных исследований на микробиологические показатели проб воды следующих водоемов и родников, используемых для осуществления массовых водных процедур в крещенские праздники на подведомственной территории:

- водоем «Голубая вода» ООО «Три А» мкр. Руднев г. Донской;
- водоем «Трестовский пруд» г. Узловая;
- родник с. Осаново Новомосковский район;
- родник с. Папоротка Богородицкий район;
- родник «12 ключей» с. Свиридово Веневский район;
- родник с. Бутырки Узловский район;
- родник с. Себино Кимовский район.

По данным лабораторного контроля филиала качество воды указанных водоемов, родников отвечает гигиеническим нормативам по исследованным микробиологическим показателям.

Следует отметить, что регулярное окунание в ледяную воду улучшает кровообращение и повышает иммунитет. Но в случае только одноразового купания на Крещение процедура может быть опасной для здоровья. Контрастное купание является большим стрессом для организма и не каждому можно испытывать себя подобным образом. Несомненными противопоказаниями являются все виды аритмии, ишемическая болезнь сердца, плохо контролируемая артериальная гипертензия. У человека с такими диагнозами может случиться спазм сосудов, что в дальнейшем способно спровоцировать инфаркт или инсульт. Также не стоит купаться в ледяной воде людям с заболеваниями дыхательных путей, в том числе хроническими (например, бронхит, астма, пневмония, гайморит, отит), переохлаждение может только активировать воспалительный процесс.

Во время купания в проруби рекомендуется соблюдать несколько правил.

Прежде всего, место для купания должно быть оборудовано, а рядом должны находиться профессионалы, которые смогут оказать помощь в случае необходимости.

Желательно готовиться к крещенским купаниям заранее. На регулярной основе необходимо принимать контрастный душ, постепенно увеличивая перепад температур. Так организм сможет адаптироваться к холоду, и погружение в купель не станет чрезмерным стрессом.

За час-два до купания следует поесть, а перед заходом в воду сделать небольшую зарядку и измерить давление – если показатели выше 140/90, то от купания лучше отказаться.

В этот день нельзя употреблять алкогольсодержащие продукты. Этанол сбивает терморегуляцию организма и расширяет сосуды, что может привести к проблемам разной степени тяжести — от переохлаждения до потери сознания.

Раздеваться рекомендуется постепенно, а само купание не должно длиться более минуты. После выхода из воды необходимо промокнуть тело полотенцем, пройти в теплое помещение и переодеться в заранее подготовленную одежду.

Маленьким детям не рекомендуется купаться в проруби, поскольку у них неустойчивая система терморегуляции. Тонкий слой подкожно-жировой клетчатки не способен защитить детский организм от переохлаждения, которое может спровоцировать различные заболевания. Врачи особенно не одобряют купание в проруби детей в возрасте до 7 лет.

Советуем купаться в холодной воде исключительно здоровым людям. Если человек физически не готов к купанию, то можно с благоговением умыться крещенской водой.

Начальник Новомосковского
территориального отдела



Н.С. Михалюк