

# Архів Основні правила купання на Водохреща

Переглядів: 947

18 січня 2022

19 січня українці традиційно святкують Водохреще. Цим святом завершується новорічно-різдвяний цикл, який поєднує у собі як народні, так і церковні обряди. Для багатьох цей день асоціюється з купанням у водоймах

В переддень цього свята нагадуємо основні правила купання на Водохреща:

1. Головне правило - купатися потрібно тільки у відведених для цього місцях. Купатись в ополонці лікарі не радять тим, у кого є хворі нирки, діабет, проблеми із тиском;
2. З собою варто мати зручний одяг щоб Ви змогли швидко роздягнутися та одягнутися після купання;
3. Перед купанням добре попоїсти, хоча б за годину до пірнання (вживання алкоголю категорично заборонено);
4. Перед тим, як залізи у воду, треба добре розігрітися: кілька хвилин бігу, сполоснути обличчя водою тощо;
5. До ополонки необхідно підходити в зручному взутті щоб запобігти втратам чутливості ніг. Краще використати черевики або вовняні шкарпетки для того, щоб дійти до ополонки. Можливе використання спеціальних гумових тапочок, які також захищають ноги від гострих предметів та не дадуть Вам сковзати на льоду. Ідучи до ополонки, пам'ятайте, що доріжка може бути слизькою — ідіть повільно й уважно;
6. Занурюватись (купатися) треба в спеціально обладнаних ополонках біля берега, під доглядом рятувальників та медичних працівників;
7. У воду варто залазити поступово (якщо повільно, то задубієте, а зашвидкий темп може спричинити моменти із тиском. Якщо температура повітря нижче 7 градусів морозу, то голову краще не мочити, досить залізи в воду по шию, щоб уникнути рефлекторного звуження судин головного мозку. Ніколи не поринайте в ополонку вперед головою. Стрибки у воду й занурення у воду з головою не рекомендуються, тому що це збільшує втрату температури й може призвести до шоку від холоду;
8. Якщо з вами дитина, уважно слідкуйте за нею під час занурення в ополонку;
9. У воді варто бути не більше 30 секунд (щоб тричі сполоснутися Вам буде достатньо).
10. Коли вийдете з води треба добре розтерти шкіру, використовуйте сухий рушник, одягтися і відразу сховатися у тепло. Термос з чаєм також не буде зайвим атрибутом. Теплий напій допоможе вам зігрітися після крижаної води (алкоголь не зігріває, а лише може нашкодити).

Головні заборони

Віруючі впевнені, що на Водохреща купання в ополонці приносить користь будь-якого організму, проте є люди, яким така процедура протипоказана.

- Категорично заборонено пірнати в крижану воду людям, які мають серцеві захворювання, астму, ожиріння, бронхіт, гайморит, а також мають хвороби, внаслідок яких може виникнути судомний синдром.
- Не можна купатися і людям, у які є алергія на холод.
- Також від купання варто утриматися маленьким дітям і людям похилого віку.
- Краще уникнути купання, якщо у вас гіпертонія або стенокардія, адже низький артеріальний тиск може призвести до непритомності.

# ПРАВИЛА КУПАННЯ НА ВОДОХРЕЩА



До Водохреща  
загартуйте  
організм



Купайтесь у  
присутності медиків  
і рятувальників



Не вживайте  
алкоголь  
перед купанням



Обирайте  
водоїму із  
безпечним спуском



Перед зануренням  
у воду зробіть  
зарядку



Не стрибайте  
і не пірнайте  
різко у воду



Перебувайте  
у воді не більше  
10 секунд



Після виходу з  
води розітріться  
рушником



Не допускайте  
купання дітей без  
нагляду дорослих