### Поради щодо безпеки купання в холодній воді

Незабаром будемо святкувати Водохреще. Традиційно в цей день люди купаються в ополонці, тому що згідно з повір’ям, вода набирає цілющу силу. Занурення в холодну воду є також частиною культури і традицій багатьох країн півночі. В останні роки така практика знову набуває популярності.

Холодною вважається вода, температурою нижче 15°C, а у відкритих водоймах у зимовий період її температура зазвичай незначно перевищує 0°C (0-5°C). Позитивний ефект від купання в холодній воді помітили ще декілька тисяч років тому, а сьогодні це підтверджується і дослідженнями.

Занурення в холодну воду у відкритій водоймі, температура якої може становити від +10 до 0° C – серйозний стрес для серцево-судинної системи, що може спровокувати серцевий напад.

Тому, перш ніж пірнати в ополонку, варто обговорити можливі ризики із своїм лікарем і переконатися, що немає протипоказань з огляду на вашу історію хвороб та стан здоров’я.

Оскільки низька температура води комплексно впливає на стан організму, краще, щоб поруч був хтось, хто стежить за вами, поки ви плаваєте, і в разі потреби зміг би надати необхідну допомогу.

Температура тіла продовжує падати навіть після того, як людина вийде з води, особливо у холодну пору року, що збільшує ризик переохолодження.

Важливо після купання швидко одягнути теплий сухий одяг.

Рекомендації щодо заходів для безпечного та поступового зігрівання після плавання у відкритих водоймах:

* відразу після виходу надягніть шапку та рукавички, швидко зніміть мокрі плавки/купальник та ретельно витріть тіло рушником;
* одягайтеся в теплий сухий одяг, починаючи з верхньої частини тіла;
* випийте чай чи інший теплий напій;
* перекусіть, бажано чимось солодким, оскільки глюкоза – це джерело швидкої енергії для м’язів і це швидко підвищить температуру вашого тіла;
* знайдіть тепле місце, щоб зігрітися або ж енергійно пройдіться, щоб підвищити температуру тіла;
* уникайте прийому гарячого душу одразу після купання у холодній воді, бо раптовий перепад температур викличе розширення судин, що може призвести до втрати свідомості.

Вчені категорично не радять вживати алкоголь до та перші пів години після купання – розширюючи судини, алкоголь може спровокувати настання та прогресування гіпотермії (переохолодження).

Завжди дбайте про своє здоров’я!

Фельдшер санітарний

**відділення** епідеміологічного нагляду (спостереження)

та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу Івано-Франківського районного відділу

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ» Богданна Демська