

# **В воду – с верой и умом: стало известно, где в Гомельском районе появятся крещенские купели**



**В Гомельском районе готовят несколько мест для традиционных крещенских купаний с безопасными подходами и спусками к воде. Когда и где можно окунуться, узнавала журналист «Маяка».**

На Крещение в Поколюбичах (купель храма святого преподобного Никиты исповедника) окунуться в прорубь можно будет 18 и 19 января с 12.00 до 22.00. В Улуковье (набережная реки Ипуть) можно будет совершить обряд омовения 19 января с 10.30 до 18.00. В Новой Гуте (купель в честь Святителя Николая Чудотворца) поучаствовать в традиции крещенских купаний можно будет 18 и 19 января с 18.00 до 24.00. В такое же время будет

работать прорубь на территории гостинично-развлекательного комплекса «Ранчо» (набережная притока реки Сож). Окунуться в прорубь на Крещенские праздники 18 и 19 января можно в Чёнках (ул. Октябрьская, напротив храма Тихвинской иконы Божией Матери) с 19.00 до 21.00. В это время в указанных местах будут дежурить представители МЧС и ОВД, а также спасатели службы ОСВОД.

Тем временем заместитель заведующего филиалом № 1 ГПП № 1 Иван Репичев предостерегает: к купанию в проруби нужно подходить со всей ответственностью, особенно если человек незакаленный:

*– Окувание в прорубь можно рассматривать в качестве закаливания организма. Но в таком случае подготовку следует начинать еще задолго, постепенно приучая тело к контрастным обливаниям, обтиранию, низкой температуре воздуха. При регулярности и грамотном подходе закаливание пойдет на пользу, и погружение в холодную воду может стать одним из его этапов.*

Иван Иванович отмечает, что при резком погружении в холод происходит сужение-спазм сосудов. Реакция организма на это может быть совершенно непредсказуемой, особенно если человек не может похвастаться идеальным здоровьем. От крещенского окувания однозначно стоит отказаться тем, кто имеет хронические заболевания сердечно-сосудистой системы. Например, у страдающих ишемической болезнью сердца при погружении в холодную воду может случиться приступ стенокардии. А у тех, кто болеет артериальной гипертензией, после окувания есть большой риск развития гипертонического криза. Противопоказано купание людям с воспалительными заболеваниями как острыми, так и хроническими. Не стоит окунаться в прорубь и тем, кто страдает болезнями нервной системы.

*– Если же человек все же решил окунуться в прорубь, то следует соблюдать простые правила: ни в коем случае не употреблять алкоголь и за 2-3 часа воздержаться от обильных приемов пищи; не раздеваться заранее и не идти к проруби босиком, иначе есть риск переохладиться еще до купания;*

*погружаться постепенно и без резких движений; после выхода из проруби растереть тело полотенцем, надеть сухую одежду и выпить горячего чая, – советует Иван Репичев.*

<https://sozhnews.by>