



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным

16.01.2026 09:01

Работники медицинского центра учреждения рассказали о рисках купания в Кре



В преддверии православного праздника Крещение Господне на территории Кемеровской купелей.

На данный момент насчитывается 40 мест для проведения массовых крещенских купаний быстрого реагирования ФГКУ «Национальный горноспасательный центр» традиционно бу

Этой зимой на один из самых главных православных праздников на территории области п синоптиков, столбики термометров могут опуститься до -40 градусов и даже ниже.

Врачи ежегодно говорят о том, что это очень опасный ритуал, а представители Русской п отношения к вере. Погружения в прорубь при температуре ниже -30 градусов могут быть

О том, чем может обернуться окунание в воду в такие лютые морозы, рассказывают работ горноспасательный центр».

- Чем ниже температура и больше перепады, тем опаснее. При резком погружении в лед, который в свою очередь, способен спровоцировать обострение хронических сердечно-сосудистых системных болезней.
- При окунании развивается спазм сосудов. Из-за этого резкого перепада ухудшается кровоснабжение сердца. Организм все силы бросает на кожу, чтобы ее согреть. В этом случае могут развиваться тромбозы сосудов.
- Нельзя пить алкоголь, так как он вызывает расширение сосудов и создает иллюзию согревания, но человек расстается с теплом. А также теряется порог, когда человек чувствует, что уже начинает замерзать.
- Стоит воздержаться от ныряния в прорубь пожилым, детям, беременным, людям с простудными заболеваниями, хронической обструктивной болезнью лёгких, а также если недавно перенесли инфаркт и инсульт.

Категорически запрещено купание в холодной воде зимой, в крещенские морозы, детям до 14 лет, так как иммунитет еще до конца не сформирован.

Советы тем, кто решил окунуться в проруби:

- Не пить алкоголь, поест за 1,5-2 часа до купания. Не лезть в воду при плохом самочувствии.
- Заранее приготовить большое полотенце, шапку, перчатки, тёплые носки/обувь, сухое бельё.
- Заходить спокойно, не задерживать дыхание, дышать ровно, без криков, в воде быть 5-20 минут.
- После выхода на берег сразу вытереться насухо и переодеться, активно подвигаться, выпить горячего чая.

В случае происшествий незамедлительно следует обратиться по телефону «112».

