**КАК ПРАВИЛЬНО ОКУНУТЬСЯ В ПРОРУБЬ**

**Не всегда, окунаясь в перехватывающую дыхание ледяную воду, люди здраво оценивают свои силы. А ведь это большой стресс для организма. Как правильно окунуться 19 января с минимальным риском для своего здоровья?**

Окунаться следует в специально отведённых местах. Не следует этого делать заболевшим людям. Всё, что хронически болит или воспаляется, на таком холоде лишь обострится. Дети, которые не знали до этого о закаливании, люди с гипертонией, диабетом, туберкулёзом и беременные – это особая группа риска.

**Что надеть**

За пару часов до выхода из дома лучше плотно поесть. Как известно, пища – это энергия, а она очень даже понадобится, отмечают в отделе. Уделите внимание выбору одежды. Подготовьте не только тёплую и удобную, но и ту, которая быстро расстёгивается и застёгивается, чтобы, выйдя из воды, вы не замёрзли.

Обязательный атрибут – шапка, желательный – резиновый коврик, чтобы при переодевании не поскользнуться. Не забывайте, что ходить по льду босиком – весьма сомнительное удовольствие, так что захватите пару максимально шипованной и легко снимаемой обуви. Как вариант – тёплые шерстяные носки.

**Как окунаться**

Теперь, когда вы полностью собраны и готовы зайти в прорубь, возникает вопрос, как это сделать правильно. Спускаясь вниз, не забирайтесь под воду с головой – сосуды головного мозга вряд ли готовы к такому шоку. А шок от холода может возникнуть из-за стремительного понижения температуры тела.

Вместе с тем не бойтесь и сразу заходите в воду на нужную глубину, но лучше не плавайте, ведь из-за холода и так появляется учащённое сердцебиение. В целом в проруби нежелательно находиться более одной минуты.

**Как согреваться**

Как только оказались на суше, согревайтесь: растирайте себя полотенцем, переоденьтесь во всё сухое, выпейте чего погорячее – не путать с алкоголем. К слову, о нём. Употребление спиртного после проруби – не лучшая помощь организму. Оно даёт временное ощущение тепла из-за расширения сосудов, но больно бьёт по сердцу.

**Что должно насторожить**

Первые признаки того, что организм находится в состоянии шока, – озноб, посиневшие кожа, губы, болезненные пальцы рук и ног. Если всё это проявлено в лёгкой степени, поможет физкультура: интенсивные упражнения разогреют тело. В случае среднего и тяжёлого переохлаждения нужно просить помощь друга: растирание, массаж, тёплая одежда, одеяло.  Ещё правильнее довериться профессионалам, а именно – медицинской бригаде, которая точно будет дежурить в оборудованных для окунания местах.

**Вокруг проруби – лёд, а значит…**

Не забывайте о том, что вы всё же на льду. И здесь действуют те же правила, что и во время зимней рыбалки. Купание детей только под присмотром взрослых. Заходить за специальные ограждения, приводить с собой животных и прыгать с толпой друзей на краю полыньи – тоже под запретом. Как видно, соблюдать правила не очень-то и сложно, а они помогут сделать праздничное погружение в воду безопасным.