Где кемеровчанам искупаться в Крещение?

В православный праздник Крещения Господня на территории города Кемерово будут организованы купели на озере Красное. Здесь 19 января с 12.00 часов после крестного хода и освещения купели начнется массовое купание. Омовение водой продлится до 22 часов. Все это время у специально оборудованной купели будет организовано дежурство специалистов ГОЧС, экипажей скорой медпомощи и полиции. Для переодевания граждан установят 4 палатки, которые будут обогреваться тепловыми пушками.

Ближайшая в Кемерово купель будет организована и освящена на реке Томь в поселке Елыкаево. Спасатели кемеровской службы спасения, медработники и стражи порядка будут обеспечивать безопасность купающихся здесь с 23.00 18 января до 23.00 19 января. Для удобства граждан установят 2 обогреваемые палатки.

Не будет купания в святом источнике Святой Блаженной Ксении Петербуржской, что в поселке Боровом. Купель здесь промерзла. Связано это прежде всего с тем, что в летний и осенний сезоны выпало малое количество осадков. Почва не успела напитаться влагой, и наступившие затем морозы основательно сковали родник.

Помните! Ныряние в прорубь один раз в году - сильнейший стресс для организма.

Для тех, кто планирует на Крещение погружение в прорубь, специалисты городского управления по делам ГО и ЧС рекомендуют соблюдать следующие правила:
- перед нырянием в прорубь необходимо разогреть тело, сделав разминку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви для избежания потери чувствительности ног;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову для избежания рефлекторного сужения сосудов головного мозга;
- не находиться в проруби более минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- после окунания растереться махровым полотенцем и одеться в сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и избежания переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса. А вот спиртное пить ни до купания, ни сразу после него категорически нельзя!
Ныряние в студеную воду, хотя и полезное занятие, но подходит далеко не каждому. Нельзя экспериментировать с ледяной водой людям, в частности, со следующими заболеваниями:
- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;

- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия; энцефалит, арахноидит).

Из соображений безопасности, если вы наблюдаете любые отклонения в самочувствии, лучше немедленно сообщить об этом организатору. В критической ситуации немедленно зовите на помощь. Прежде чем пойти «плавать», удостоверьтесь, что вы знаете, как вызвать помощь. Не забудьте телефон скорой помощи – 03.