

В Новосибирске организовано пять мест для крещенских купаний

14.01.2025



В 2025 году для крещенских купаний в Новосибирске будут оборудованы иордани и проруби, всего пять официально разрешенных мест. На месте будут дежурить сотрудники правоохранительных органов и врачи. Об этом стало известно во время оперативного совещания мэра Новосибирска Максима Кудрявцева, сообщает НДН.инфо.

Проруби для купания организованы во всех районах города:

- Октябрьский район, протока реки Обь на Европейском берег,
- Ленинский район, протока реки Обь в микрорайоне Затон,
- Новосибирское водохранилище, Пляж Бумеранг,
- Заельцовский район, озеро Жемчужина Сибири,
- Калининский район, озеро Спартак.

Жителям Новосибирска напоминают правила, которые помогут подготовиться к купанию в прорубе.

1. За несколько недель до купания необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.
2. За 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма.
3. Перед погружением в проруби необходимо разогреть мышцы (сделайте

приседания, наклоны, помашите руками), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.

4. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви.
5. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.
6. При выходе из проруби необходимо держаться непосредственно за поручни, использовать сухое полотенце.
7. После купания (окунания) следует растереть себя и ребенка махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Как прошли Крещенские купания в 2024 году, можно посмотреть [на нашем сайте](#).

Анастасия Новоселова