**«СОГАЗ-Мед»: к крещенскому купанию нужна подготовка!**

В ночь с 18 на 19 января отмечается Крещение – праздник всех верующих, связанный с традиционным купанием в проруби. По мнению врачей, зимние купания в ледяной воде безопасны и полезны, но только для тех, кто предварительно подготовился.

Желательно заранее проверить своё здоровье, например, пройдя диспансеризацию по полису ОМС. А также, как минимум за несколько месяцев до купания необходимо начать регулярно закаляться.

Кроме того, перед купанием вы должны быть уверены, что у вас нет противопоказаний по здоровью, таких как:

❌ОРВИ, грипп, воспаление носоглотки, полостей носа, отит, бронхит и других острых воспалительных заболеваний;  
❌болезни сердечно-сосудистой системы;  
❌заболевания желудочно-кишечного тракта;  
❌болезни органов зрения;  
❌заболевания мочеполовой системы;  
❌хронические заболевания в стадии обострения и другие.

Если противопоказаний нет, и вы готовы к зимнему купанию в проруби – необходимо соблюдать правила, которые обеспечат безопасность для вашего здоровья:

✅выбирайте оборудованные купели (с деревянными настилами и удобными спусками в воду, кабинками для переодевания, с присутствующими медиками и спасателями);  
✅за 2 часа до купания необходимо плотно поесть, что обеспечит организм необходимыми энергетическими ресурсами и повысит морозоустойчивость. Алкоголь не рекомендуется принимать ни до, ни после купания;  
✅возьмите с собой 2 полотенца для вытирания и растирания после купания, горячий чай в термосе, теплые вещи. Продумайте обратную дорогу – добираться можно только в теплом транспорте;  
✅непосредственно перед погружением сделайте разминку для разогрева мышц и улучшения кровотока. Затем можно раздеться и немного постоять, чтобы привыкнуть к холоду. Заходите в воду медленно, при этом мочить лицо, голову не рекомендуется;  
✅оптимальное время нахождения в проруби – не более 1 минуты.

Итак, если человек готов к купанию и не имеет противопоказаний, крещенское купание принесёт только пользу - мобилизует защитные силы организма, повысит устойчивость к перепадам температуры, стрессоустойчивость, улучшит настроение.

**Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, связанные с получением полиса, медицинской помощи или качеством её оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте sogaz-med.ru, используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».**