

Окувание в прорубь – очень серьезный, резко выраженный, хотя и кратковременный стресс для организма, сопровождаемый выбросом большого количества различных гормонов, таких как адреналин и кортизол.

«Если у человека есть гипертония, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, нарушение сердечного ритма или тем более перенесенный инфаркт миокарда, то такой стресс с высокой степенью вероятности может привести к обострению заболевания с развитием таких тяжелых осложнений как инфаркт миокарда, гипертонический криз или срыв сердечного ритма», – отмечает главный внештатный кардиолог Минздрава России Сергей Бойцов.

Необходимо множество раз подумать перед тем, как решиться на ныряние в прорубь.

Если вы занимаетесь моржеванием или для вас окунаться в проруби дело достаточно привычное, здесь противопоказаний нет.

Если же для вас это событие раз в году, необходимо хорошо подготовиться, продумать каждый свой шаг: как пойдете, кто поможет подняться на сушу, согреться, переодеться.

Помните: окунаться можно только в специально оборудованном месте!