

# Recomandări privind scăldatul de sărbătoarea creștină Botezul Domnului



În ajun de sărbătoarea creștină Botezul Domnului, cetățenii sunt atenționați cu privire la măsurile de securitate legate de tradiția de scufundare în apa bazinelor acvatice, în vederea evitării situațiilor de risc.

În acest context, iubitorii de scufundare sunt îndemnați să țină cont de câteva recomandări obligatorii pentru a evita problemele de sănătate.

Scăldatul se permite doar în locuri special amenajate, dotate cu scări de lemn și doar sub supravegherea specialiștilor. Totodată, în vederea evitării unui stop cardiac în urma spasmului vaselor de sânge, este necesar ca oamenii să își pregătească corpul înainte de a intra în apă, iar scufundarea să fie treptată.

Conform medicilor, practicarea acestei tradiții este interzisă persoanelor cu boli respiratorii, cu boli pulmonare cronice, care după scăldatul la copcă pot provoca complicații grave de sănătate.

Mai mult, aflarea în apa rece nu trebuie să dureze mai mult de 10 secunde, iar după ieșirea din ea, oamenii trebuie să-și ștergă corpul cu un prosop și să îmbrace haine groase și să administreze băuturi calde, pentru a evita hipotermia.

De asemenea, este interzisă aglomerarea persoanelor pe suprafața gheții, scufundarea sub apă direct de pe gheață, dar și scăldatul în stare de ebrietate. Potrivit specialiștilor, pentru siguranța copiilor aceștia nu trebuie să fie scufundați în apa rece a bazinelor acvatice.

Pe 19 ianuarie creștinii ortodocși de stil vechi vor sărbători Botezul Domnului, zi în care conform tradiției unii oameni se vor scufunda în apa rece a bazinelor acvatice.

