

# Как подготовиться к крещенским купаниям

Медики рекомендуют заранее готовиться к зимним купаниям. Желательно регулярно закаляться, например, принимать контрастный душ. Кроме того, не должно быть противопоказаний по здоровью.



## Должное оборудование купелей

- деревянные настилы и удобные спуски в воду
- кабинки для переодевания
- дежурные медики и спасатели

за **2** часа

до купания рекомендуется плотно поесть для повышения морозоустойчивости организма



перед погружением нужно размяться, разогреть мышцы

**1** минута

максимальное рекомендуемое время окунания



После купания нужно растереться сухим полотенцем, надеть теплые вещи, выпить чашку горячего чая с медом и добраться до дома в тёплом транспорте



## Запрещается!

- выходить на лёд большими группами
- пускать к проруби детей без сопровождения взрослых
- употреблять спиртное и купаться в нетрезвом виде

## Противопоказания по здоровью для зимнего плавания



болезни сердечно-сосудистой системы



ОРВИ, грипп, воспаление носоглотки, полостей носа, отит



заболевания центральной нервной системы



эндокринные заболевания



заболевания желудочно-кишечного тракта



кожно-венерические и заболевания мочеполовой системы



болезни органов зрения



заболевания органов дыхания