

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КРЕЩЕНСКИМ КУПАНИЯМ?



Официальная страница Ульяновской области ВКонтакте и в Одноклассниках

- Поесть за час до погружения
- Сделать разминку: наклоны, приседания, прыжки, махи руками и ногами и другие несложные упражнения
- Окунаться лучше не с головой, а только до подбородка, чтобы избежать переохлаждения



Что взять с собой?

- Махровое полотенце
- Сухая и теплая сменная одежда, сменная обувь с нескользящей подошвой
- Коврик, на котором можно будет переобуться
- Термос с горячим чаем (лучше всего ягодным или травяным), чтобы согреться перед купанием и после него.



Что делать после купания?

- Сразу обтереться полотенцем
- Быстро одеться и надеть шапку
- Перейти в теплое помещение и выпить теплый чай



Чего делать не стоит и кому нужно воздержаться от купания?

- Категорически запрещается употреблять алкогольные напитки до и после купания
- Противопоказано людям с атеросклерозом, простудными, сердечно-сосудистыми, бронхо-легочными заболеваниями, проблемами центральной нервной, мочеполовой систем
- С осторожностью стоит подходить к купанию в проруби детей



Почему это полезно?

Перепад температур благотворно влияет на вегетативную, иммунную системы — но только в том случае, если человек здоров!

