



ОКУНАТЬСЯ В ПРОРУБЬ ПОЛЕЗНО, ЕСЛИ ЗНАТЬ,
КАК ПРАВИЛЬНО ЭТО ДЕЛАТЬ

Как окунаться в прорубь и не навредить организму?



- ГОТОВЬТЕСЬ ЗАРАНЕЕ. НАЧНИТЕ ПРИНИМАТЬ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ И ПРИУЧАТЬ СЕБЯ К ХОЛОДУ УЖЕ СЕГОДНЯ.
- БУДЬТЕ ПОЛНОСТЬЮ ЗДОРОВЫМИ. ДАЖЕ ЛЕГКИЙ НАСМОРК - СЕРЬЕЗНАЯ ПРИЧИНА ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ КУПАНИЯ.
- ВЫБЕРИТЕ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО! КУПАЙТЕСЬ ПОД ПРИСМОТРОМ СПАСАТЕЛЕЙ В ОБОРУДОВАННОЙ КУПЕЛИ. ОПТИМАЛЬНАЯ ГЛУБИНА - НЕ БОЛЕЕ 1,8 М.

Как окунуться в прорубь и не навредить организму?



- ПОДГОТОВЬТЕ УДОБНУЮ И ТЕПЛУЮ ОДЕЖДУ, КОТОРУЮ ЛЕГКО НАДЕВАТЬ ПОСЛЕ КУПАНИЯ.

Как окунаться в прорубь и не навредить организму?

- **РАЗОГРЕЙТЕ ОРГАНИЗМ. ВЫПОЛНИТЕ НЕБОЛЬШОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПЕРЕД ПОГРУЖЕНИЕМ: СДЕЛАЙТЕ РАЗМИНКУ, ПРОБЕГИТЕСЬ, ПОПРИСЕДАЙТЕ.**



- **НЕ ОКУНАЙТЕСЬ С ГОЛОВОЙ, ЕСЛИ У ВАС МАЛО ОПЫТА. ПРИ ПОГРУЖЕНИИ В ЛЕДЯНУЮ ВОДУ СОСУДЫ МОЗГА СУЖАЮТСЯ, ЭТО МОЖЕТ НАНЕСТИ ВРЕД НЕПОДГОТОВЛЕННОМУ ОРГАНИЗМУ.**

Как окунуться в прорубь и не навредить организму?



- НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ! НОВИЧКАМ ХВАТИТ 10–30 СЕКУНД, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОЛЬЗУ ОТ ЗИМНЕГО КУПАНИЯ.
- ПОСЛЕ КУПАНИЯ ХОРОШО СОГРЕЙТЕСЬ. ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ ВОДЫ НАДЕНЬТЕ МАХРОВЫЙ ХАЛАТ, НЕМНОГО ПРОБЕГИТЕСЬ, СНИМИТЕ ХАЛАТ И ХОРОШО РАЗОТРИТЕСЬ ПОЛОТЕНЦЕМ. ЗАТЕМ БЫСТРО НАДЕНЬТЕ СУХУЮ ОДЕЖДУ И ВЫПЕЙТЕ ТЕПЛЫЙ ЧАЙ.

