

19 января пройдет крещенское купание в проруби

Системное моржевание способствует оздоровлению организма, а вот погружение в прорубь один раз в год – сильнейший стресс для организма.

Для безопасного окунания в прорубь вам необходимо запомнить следующие правила:

1. Окупаться следует в специально оборудованных прорубях у берега под присмотром спасателей.
2. Перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
3. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног.
4. К проруби идите медленно и внимательно. Помните, что дорожка может быть скользкая.
5. Окупаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов и шока от холода.
6. При входе в воду первый раз, старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины.
7. Не находитесь в проруби больше 1 минуты во избежание переохлаждения организма.
8. При выходе из проруби не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега.
9. После купания разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

Запомните эти простые правила и берегите себя!