



# КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Кому необходимо **отказаться**  
**от купания** в проруби





# Кому необходимо **отказаться** **от купания** в проруби:

Детям **до 7 лет**





## Кому необходимо **отказаться** **от купания** в проруби:

Людям с симптомами ОРВИ,  
гриппа, COVID-19, особенно  
если **поднялась** температура





Кому необходимо **отказаться**  
**от купания** в проруби:

Людам с хроническими неинфекционными  
заболеваниями в стадии обострения





## Кому необходимо **отказаться** **от купания** в проруби:

Людам с сердечно-сосудистыми заболеваниями (гипертонией, ишемической болезнью сердца, сердечной недостаточностью, нарушением сердечного ритма или перенесенным инфарктом миокарда и другими)





## Кому необходимо **отказаться от купания** в проруби:

Если заранее организм не был подготовлен к нырянию в ледяную воду, не было опыта закаливания



При наличии хронических заболеваний или при отсутствии специальной подготовки можно просто умыться в проруби





# Правила купания в крещенской проруби:

- 1 Откажитесь от употребления алкоголя до и после окунания в прорубь;
- 2 Окунайтесь строго в специально оборудованном месте;
- 3 После окунания вытритеься насухо, переоденьтесь в сухую одежду и зайдите в тёплое помещение;
- 4 Затем выпейте согревающий напиток, например, чай.



К купанию в проруби необходимо готовить организм заранее, **постепенно** проводя процедуры закаливания **в течение года**