

Крещенские купания | Противопоказания по здоровью



Не стоит купаться при наличии следующих проблем со здоровьем

	Воспалительные заболевания носоглотки	Глаукома, конъюнктивит	
	Сердечно-сосудистые заболевания	Заболевания органов дыхания	
	Заболевания центральной нервной системы	Заболевания мочеполовой системы	
	Заболевания периферической нервной системы	Кожно-венерические заболевания	
	Сахарный диабет, тиреотоксикоз	Желудочно-кишечные заболевания	



Крещенские купания | Правила безопасного купания в проруби

Существует 12 простых правил, которые помогут вам совершить обряд омовения в Крещение, и не заболеть после этого

	За два часа до окунания плотно поешьте		Погружайтесь в прорубь медленно
	Никакого алкоголя		Зайдя по колени, умойтесь
	Раздевайтесь снизу вверх, начав с обуви		Задержите дыхание и быстро окунитесь до трех раз
	5 минут на разминку – прыжки и приседания		Новичкам рекомендуется быть в воде до 10 секунд
	Смажьте кожу любым жирным кремом или оливковым маслом		После купания разотритесь полотенцем и быстро оденьтесь
	Настройтесь, помолитесь		Зайдите в теплое помещение и выпейте горячего чая

Крещенские купания | При себе необходимо иметь



6 вещей, которые помогут вашему организму легче перенести обряд омовения в Крещение, и не заболеть после этого



Купальник или плавки



Полотенце и махровый халат



Комплект сухой одежды



Сланцы или тапочки



Туристический коврик



Термос с чаем