

КАК ПРАВИЛЬНО ОКУНАТЬСЯ В ПРОРУБЬ НА КРЕЩЕНИЕ

✓ Сделать разминку перед купанием, разогреть тело

✓ Заходить в прорубь постепенно - так легче переносить холод

✓ Спускаться в воду по специальной деревянной лестнице

✓ Детям заходить в прорубь только в сопровождении взрослых

✓ Находиться в проруби можно не более 1 минуты во избежание переохлаждения организма

✓ Неподготовленным людям лучше находиться в проруби не более 10 секунд. Этого времени хватит, чтобы трижды окунуться

ГОТОВИМСЯ ЗАРАНЕЕ

- ✓ Проконсультироваться с врачом
- ✓ Надеть вещи, которые можно снять быстро
- ✓ За два часа до погружения нужно обязательно плотно поесть, чтобы обеспечить организм «топливом»
- ✓ Взять удобную обувь, которая легко снимается. Важно, чтобы подошва не скользила

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ КУПАНИЯ В ПРОРУБИ В КРЕЩЕНИЕ



полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды



тапочки, чтобы не скользили при ходьбе по льду



плавки или купальник, можно в белые



термос с чаем

ЗАПРЕЩЕНО

Управление по взаимодействию со СМИ администрации г. Нижневартовска



Окунаться в необорудованном месте



Нырять в воду вниз головой



Окунаться группой более трех человек



Нырять в прорубь со льда



Употреблять спиртное

КОМУ НЕЛЬЗЯ ОКУНАТЬСЯ В ПРОРУБЬ



При заболеваниях сердца, ЦНС, органов дыхания, при ожирении, гипертонии, аритмии, сахарном диабете



Маленьким детям



С серьезными хроническими заболеваниями (псориаз, экзема и т.д.)



Беременным



Пациентам, которые находятся на учете у психиатра, получают психологическую помощь