Закаливание организма

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 24.01.202209:01 |
| **Закаливание организма** |
|  |
| Советы позакаливанию водой  1. Закаливание водой следует начинать с обливания ног холоднойводой, но никак не всего тела.  2. Далее, когда вы не будете испытывать дискомфорта присоприкосновении кожи с водой, можно переходить к ежедневнымобтираниям холодным мокрым полотенцем.  3. К обливанию ног постепенно подключайте обливание рук, ягодиц,спины, шеи и, уже в самый последний момент, можете обливатьсяцеликом.  4. В ходе закаливания водой используйте всем известный контрастныйдуш. Не даром он известен своими полезными свойствами.  5. Если есть такая возможность, то купайтесь в естественныхводоёмах и делайте это как можно чаще (но не дольше!). Повозможности продлевайте своё купание до наступления более холодныхокружающих температур. Таким образом вы научитесь лучше реагироватьна изменение температур. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |